ANTIPSIQUIATRÍA Y ALTERNATIVAS NATURALES A LA PSIQUIATRÍA

Martín Rabezzana

(El índice automático funciona sólo desde el archivo descargado).

Índice

1. LA PSIQUIATRÍA ES PSEUDOCIENTÍFICA

Según la psiquiatría, los desórdenes mentales son causados por un desequilibrio químico en el cerebro que se corrige con fármacos; este supuesto desequilibrio es comparado por los psiquiatras con la diabetes, que es un desequilibrio de la glucosa en la sangre; la diabetes es más precisamente un grupo de trastornos del metabolismo que se caracteriza por un nivel muy alto de glucosa (azúcar) en la sangre, que pone en riesgo la vida de quien lo padece; tal trastorno es causado principalmente por una insuficiente producción del organismo de insulina. Al diabético recibir insulina, su nivel de azúcar en la sangre, se normaliza; para poder saber cuál es el nivel de azúcar en la sangre, hace falta una muestra de sangre. Para poder saber cuál es el nivel de químicos en el cerebro, hace falta una muestra de cerebro, lo cual es imposible obtener de un ser vivo; las pruebas de orina, de saliva y de líquido cefalorraquídeo que, según la psiquiatría biológica, indican cuál es el nivel de los neurotransmisores, no son válidas ya que los químicos que se pueden examinar en dichas muestras, provienen de varios órganos, no sólo del cerebro, por lo que no se puede saber cuánto de los mismos procede del cerebro, y los psiquiatras no ordenan que estas pruebas se hagan en sus pacientes antes de tratarlos -tratan en base a la sintomatología, lo cual no hace nadie en ninguna otra especialidad médica más que excepcionalmente- porque las mismas hasta indican lo incorrecto de las teorías psiquiátricas; según las mismas, un nivel bajo de serotonina causa depresión y un nivel alto de dopamina, esquizofrenia, sin embargo, hay gente que tiene un nivel bajo de serotonina y otra, un nivel alto de dopamina, y no tiene ni una cosa ni la otra, por lo que la poca evidencia que existe sobre el nivel de los neurotransmisores, desacredita a los fundamentos psiquiátricos.

No hay análisis clínicos que indiquen cuáles son los niveles químicos del cerebro, por lo que no se puede hablar con fundamento de un desequilibrio químico como causante de desórdenes mentales, pero al mantenerse la creencia en el mismo, se venden fármacos para supuestamente corregirlo, que le reditúan mucho comercialmente a la industria farmacéutica y a los relacionados con la misma.

El "desequilibrio químico" es una hipótesis de la psiquiatría totalmente pseudocientífica, en la cual se basa toda la especialidad psiquiátrica que habla de enfermedades "mentales" y no "cerebrales", porque en el cerebro no se encontró nunca evidencia alguna de la existencia de las enfermedades con que supuestamente trata, por eso recurre al término "mente", que es abstracto, metafórico, ya que físicamente existe el cerebro, no la mente.

[2. UN MALESTAR NO ES NECESARIAMENTE SÍNTOMA DE ENFERMEDAD]

Básicamente, quienes creen en la "enfermedad mental", asumen que un malestar es síntoma de enfermedad y no es así siempre; salvo en el caso de las infecciones, en que hay microorganismos atacando al cuerpo, es bastante difícil establecer qué es una enfermedad, pero se puede decir con fundamento que LAS ENFERMEDADES MENTALES NO EXISTEN, desde el momento en que la mente físicamente no existe; lo relacionado con lo mental y que existe físicamente, es el cerebro, y si en el mismo no se encuentra evidencia de un mal funcionamiento, no hay por qué hablar de enfermedad alguna por más que el individuo cuyo cerebro se analiza sufra de esquizofrenia, de trastornos obsesivo compulsivos, de depresión o de otros problemas; los desórdenes mentales existen, pero no las "enfermedades mentales", y no se puede curar con medicación lo que no es una enfermedad; el término "enfermedad" justifica un uso de medicamentos que no se justifica de no haber una enfermedad, por lo que la diferencia entre "enfermedad mental" y "desorden mental", no es sólo terminológica, ya que en este caso la terminología determina cuál debe ser el tratamiento.

Hay enfermedades físicas que afectan la psiquis, pero en casos tales los desórdenes psíquicos son secundarios a las mencionadas enfermedades, no son enfermedades en sí mismas.

La enfermedad de Wilson, que es causada por la acumulación de cobre en los tejidos (el cobre está contenido en muchos alimentos), resulta en desórdenes físicos y mentales; es un problema que puede tener cualquiera sin saberlo y puede no manifestarse hasta bien entrada la edad adulta; la sífilis también causa desórdenes mentales, también el síndrome de Cushing, que es causado por un aumento de la hormona cortisol y la enfermedad de Addison, que es causada por una deficiencia hormonal; hay muchos problemas físicos que no son enfermedades y hasta enfermedades, que trastornan la psiquis -que los psiquiatras ni se molestan en buscar-, pero no entran en la categoría de enfermedades "mentales", ya que esa categorización equivaldría a considerar que una persona enferma con fiebre muy alta que le provoca alucinaciones, tiene una enfermedad "mental"; tiene

una enfermedad, pero no entra en la categoría de enfermedades mentales, sino físicas, en tal caso el desorden mental es secundario a la enfermedad y no la enfermedad en sí misma, y el tratamiento que necesita, aunque en algunos casos consista en medicamentos, no consiste en medicamentos psiquiátricos.

El psiquiatra Thomas Szasz definió a la enfermedad como un mal funcionamiento de los órganos, de ahí que al no encontrarse un mal funcionamiento de los mismos en alguien considerado sufriente de alguno de los llamados desórdenes mentales, no pueda la persona ser justificadamente considerada enferma; tal definición de enfermedad me parece válida, sin embargo, hay todo tipo de alteraciones físicas que no llegan al punto de producir un mal funcionamiento orgánico (es decir, una enfermedad), pero pueden alterar la psiquis, de ahí que yo niegue a los llamados desórdenes mentales como producto de una enfermedad médica, pero reivindique su causa comúnmente en una alteración física; por ejemplo, aunque uno tenga los huesos sanos, si acumula demasiada tensión en la columna por hacer ejercicio excesivamente, puede sufrir de dolores de cabeza y de piernas, pero de uno consultar a un traumatólogo y del mismo ordenar la realización de radiografías, va a encontrar que no hay ninguna enfermedad ósea, sin embargo, el malestar en la cabeza y en las piernas está, aunque no haya ninguna enfermedad, ante lo cual alguien podría apresurada y erróneamente asumir que su causa es psicológica, pero si el traumatólogo a uno lo interroga sobre sus hábitos, al uno contarle sobre sus rutinas intensas de ejercicio, el profesional, de ser sensato, le dirá que debe hacer sesiones menos fuertes ya que una tensión excesiva en los huesos provocada por demasiado ejercicio, puede generar malestares como los que presenta, pero como los mismos no se dan en este caso a causa de un mal funcionamiento óseo, no se los puede considerar producto de una enfermedad, y esto que se aplica a la salud ósea, se aplica también a la mental, ya que hay toda clase de alteraciones físicas causadas principalmente por una alimentación incorrecta, que provocan malestares en lo emocional y a veces, hasta en la percepción, que, no obstante, no llegan al punto de provocar malos funcionamientos en los órganos, es decir, enfermedades, y es así como puede haber alteraciones físicas causantes de desórdenes mentales, ante cuyo desconocimiento se asume apresurada y erróneamente que la causa es netamente psicológica, cuando en realidad, como ya expuse, puede haber un factor causal físico de un malestar psíquico aunque no haya una enfermedad.

Los problemas físicos que son enfermedades que alteran la psiquis cuyos tratamientos requieren de medicamentos, son minoría; en la mayoría de los casos los desórdenes mentales de causas físicas son problemas que no entran en la categoría de enfermedades; un problema físico no necesariamente es una enfermedad, y de no serlo, el tratamiento para resolverlo es sin fármacos; en el caso de problemas nutricionales y de otras clases causantes de desórdenes de la psiquis, la recuperación de la persona afectada se da con nutrición y/o con la eliminación o la limitación a la exposición de la toxicidad procedentes del medio ambiente o de los productos que la persona afectada, consume.

Cuando la psiquiatría habla de enfermedades mentales, se refiere a trastornos de la psiquis causados supuestamente por un desequilibrio químico, que deja a la persona que los sufre, físicamente sana. Estas enfermedades de las que habla la psiquiatría, no existen; si una persona afectada por un desorden mental no tiene la enfermedad de Wilson, ni sífilis, ni deficiencias nutricionales, ni rechazos a los productos que consume, ni está intoxicada, básicamente, si no tiene ningún problema físico pero tiene desórdenes de la psiquis, su causa es psicológica y por su condición de tal, no es física, por consiguiente, no debe ser tratada con medicamentos.

A veces en personas aparentemente sanas hay problemas físicos causantes de desórdenes mentales que no son diagnosticados por los psiquiatras porque ellos no ordenan que se hagan a las personas que tratan, los análisis en que se podrían encontrar problemas físicos causantes de dichos desórdenes, y seguido, cuando un médico ordena que se hagan análisis en alguien, no se encuentran problemas físicos existentes salvo que se los busque específicamente -lo cual demuestra lo malos que son los chequeos médicos generales-, como es por ejemplo el caso de la deficiencia de la vitamina B12, que la medicina reconoce como causante de desórdenes mentales; según especialistas en nutrición vegetaliana (en forma vegetal lo que menos se absorbe es la vitamina B12), algunos médicos confían en el nivel de B12 en la sangre como indicador de una deficiencia o no de la misma, e incurren en un error, ya que al iniciarse una deficiencia de vitaminas y minerales, los órganos envían dichos elementos hacia la sangre en pos de satisfacer las necesidades urgentes del organismo, lo cual puede resultar en que el nivel de vitaminas y minerales sea alto en la sangre, aun habiendo una deficiencia de los mismos en los

órganos y sólo se la reconoce en un análisis de sangre, cuando está en una etapa muy avanzada, y hay elementos que se asemejan a la B12 que pueden resultar en un nivel de B12 falso, por lo que los análisis más apropiados para detectar en una fase inicial una deficiencia de la mencionada vitamina, son los del ácido metilmalónico y el de homocisteína, porque al haber una deficiencia de la vitamina B12, sus niveles aumentan, lo cual indica que hay una deficiencia de dicha vitamina, pero en el caso de otras vitaminas, no hay exámenes de sangre ni de otro tipo en que se pueda detectar una deficiencia leve ni media, por consiguiente, hay muchas personas que tienen deficiencias leves y medias de vitaminas y minerales, que no son detectadas en chequeos médicos y tras los mismos, se asume que están bien nutridas cuando en realidad, podrían no estarlo, y esas deficiencias pueden llegar a causar una alteración en la psiquis; también sucede que a veces, en personas con desórdenes mentales, sí hay problemas físicos evidentes como es el caso de la pelagra, que es causada por la deficiencia de la vitamina B3; las personas sufrientes de pelagra presentan, además de desórdenes psíquicos, escamación en la piel, sin embargo, los psiquiatras parecen no advertirlo ya que se sabe que mucha gente sufriente de pelagra terminó en neuropsiquiátricos tratada por un supuesto desequilibrio químico cuando su problema era nutricional.

Según el "Manual diagnóstico y estadístico de los desórdenes mentales", antes de clasificar a alguien como sufriente de un desorden mental, y por consiguiente, de someterlo a un tratamiento psiquiátrico, hay que dejar pasar un tiempo determinado, en el caso de la esquizofrenia, ese tiempo es de seis meses desde que la misma se inicia; si el desorden mental se extiende más allá de ese período, se puede considerar a la persona, esquizofrénica; hay que dejar pasar ese tiempo antes de tratar a un esquizofrénico, porque la mayoría se recupera de la esquizofrenia espontáneamente en ese período. Hay también que descartar que tenga una enfermedad médica y que haya consumido drogas, sin embargo, los psiquiatras no hacen nada de esto; no esperan seis meses de iniciada una crisis emocional, como la de la esquizofrenia, en alguien antes de clasificarlo como esquizofrénico, ni tampoco dejan pasar el tiempo que según su "biblia" (el manual ya mencionado), hay que dejar pasar en el caso de otros desórdenes mentales antes de clasificar a quien los tenga como "enfermo mental", como tampoco investigan si sus "pacientes" consumieron drogas que les hayan podido causar una alteración de la psiquis, de darse esto último, lo que necesitan es desintoxicarse -todo lo contrario a lo

que hace el tratamiento psiquiátrico ya que intoxica con drogas-, ni tampoco ordenan que se les hagan análisis que demuestren o descarten la existencia de un problema médico en ellos que les esté causando un desorden mental; como ya expliqué, si alguien tiene un problema físico reconocido por la medicina como causante de desórdenes mentales, los psiquiatras ni se molestan en buscarlo porque de encontrarse en alguien una causa médica de los mismos, es un médico quien tiene que tratarlo, no un psiquiatra, por lo que en tal caso, el psiquiatra se queda sin cliente, y además este procedimiento es omitido por los psiquiatras porque desacredita la validez del tratamiento psicofarmacológico, ya que si alguien sufre de un desorden de la psiquis y se descarta una causa médica del mismo, la causa es entonces, psicológica; ¿por qué entonces tratan médicamente a quien tiene un problema de orden psicológico?

Si ningún análisis clínico demuestra la existencia de una causa física de un desorden de los llamados mentales, no hay por qué creer que su causa no sea psicológica, y aunque el problema exista, no es un problema médico, por consiguiente, no tiene que ser tratado médicamente.

3. MI EXPERIENCIA CON PSICOFÁRMACOS

Yo tomé psicofármacos recetados por psiquiatras por casi dos años, y ese período fue el peor de mi vida; tuve una incomodidad constante en todas las posiciones veinticuatro horas por día, se me caía la baba, la vista se me iba para cualquier lado, no la podía controlar, me costaba terriblemente levantarme de la cama y una vez levantado, casi no tenía energía, estaba constantemente cansado, me quería morir todos los días (en la mayoría de los casos, increíblemente los antidepresivos aumentan la depresión al punto de aumentar los deseos suicidas), llegué a tener crisis de "hiperactividad" -acatisia-. Por muchas horas no me podía dejar de mover convulsivamente, lo cual era desesperante; una noche se me aceleró tanto el ritmo cardíaco, que durante unas ocho horas me la pasé acostándome y levantándome; en la cama no podía estar más de veinte segundos en la misma posición y mucho después supe que ese trastorno del ritmo cardíaco se llama arritmia y es uno de los efectos de los psicofármacos; me disminuyó el sentido del gusto (a las bebidas no les sentía gusto a nada), me llegó a arder algunos días tanto la garganta, que no podía tomar nada caliente porque me quemaba, y varias cosas más que prefiero no mencionar; resumiendo: tuve un desarreglo general como consecuencia de la toma de psicofármacos que nunca había tenido antes, y me mejoré al dejar de tomarlos, y al informarme de experiencias de otras personas con psicofármacos, me di cuenta de que esto es normal en la mayoría de los casos, y en los que hay efectos positivos, al igual que sucede con las drogas ilegales, el negativo sobreviene siempre con el consumo asiduo porque las drogas legales e ilegales son iguales, y me resulta extremadamente desagradable el escuchar a personas decir: "no estudiaste psiquiatría, ¿cómo vas a opinar?", lo cual es ridículo porque por ejemplo, si tomás alcohol, drogas ilegales, fumás, y te sentís mal, no tenés que estudiar nada para darte cuenta de que el consumo de esos productos es nocivo -ni hace falta experiencia personal, con ver sus efectos en otros, basta para saberlo-, en este caso pasa lo mismo; si uno toma psicofármacos y se siente cada vez peor, se da cuenta de que los mismos le están haciendo daño, y uno lo nota especialmente cuando deja de tomarlos y se mejora, y ni hablar cuando uno escucha muchos testimonios de personas que los tomaron y nueve de diez dicen exactamente lo mismo, por lo que si a uno los "profesionales" le dicen que hacen bien, le mienten, de todas formas, hay muchas opiniones de profesionales de la medicina en contra de la

psiquiatría, tanto así, que hay un movimiento antipsiquiátrico que iniciaron los mismos psiquiatras, que dejaron la profesión por considerar que hacían daño y no ayudaban, y médicos que dicen básicamente lo que digo yo: que la psiquiatría es pseudocientífica y extremadamente nociva.

4. EFECTOS ADVERSOS DE LOS PSICOFÁRMACOS

Algunos de los efectos negativos de los psicofármacos que tienen lugar en PERSONAS SANAS por la toma de dosis PRESCRITAS, son: somnolencia, arritmia, agresividad, deterioro en las funciones cognitivas, disfunción sexual masculina y femenina, deseos y conductas suicidas, ansiedad, incontinencia urinaria, incontinencia fecal, accidente cerebro vascular, hipotermia, migrañas, artritis, amnesia, caída del cabello, hiperglucemia (seguida en algunos casos de coma y muerte), apnea, pensamientos y sueños anormales, fotofobia (intolerancia a la luz), ataques de pánico, escalofríos, mareos, vómitos, dolor en las articulaciones, baja presión arterial, pérdida del sentido del gusto, trastornos del sueño, movimientos incontrolables de los ojos, problemas generales en la vista (incluyendo hasta algunos que pueden causar ceguera), dificultad para concentrarse, alucinaciones, insomnio, hipertensión, acatisia (incapacidad de mantenerse quieto), discinesia (movimientos musculares involuntarios de la mandíbula, manos, etcétera), ataxia (pérdida de coordinación), hepatitis y hasta infartos -no hago una lista completa de los efectos secundarios porque sería casi interminable-.

Estos efectos están presentados por los laboratorios productores de psicofármacos en los prospectos de los mismos en las secciones "efectos adversos" y "efectos poscomercialización".

Efectos negativos se dan con la toma de dosis prescritas y sin mezclarlas con ninguna substancia (como el alcohol) de cualquier psicofármaco; de ser el resultado de su consumo excesivo o de la mezcla con otras substancias, lo dirían los laboratorios productores en la lista de efectos secundarios de sus fármacos, y no lo hacen.

La gravedad de los efectos, varía en relación con las dosis consumidas, pero aun con las dosis más bajas, se dan efectos negativos graves, a diferencia de lo que dicen los psiquiatras, además, con el paso del tiempo, el efecto de los fármacos disminuye, lo cual los lleva a aumentar las dosis.

Estos productos terriblemente tóxicos y adictivos, son suministrados por los psiquiatras no sólo a adultos, sino también a CHICOS.

Cuando se habla de los efectos secundarios de cada psicofármaco, generalmente no se tiene en cuenta que los psiquiatras muchas veces empiezan prescribiendo uno, pero posteriormente prescriben más, en tal caso los efectos negativos son más y más graves que los que existirían tomando un sólo psicofármaco, y como la toma de psicofármacos causa problemas no sólo físicos, sino también de los llamados mentales como alucinaciones, depresión, ataques de pánico y muchos más, a quien sufre de los mismos durante el curso de un tratamiento psiquiátrico, los psiquiatras le prescriben más fármacos ya que la "enfermedad" supuestamente avanza, cuando en realidad, el estado general de la persona empeora a causa del tratamiento psiquiátrico, y el mismo sigue empeorando mientras su consumo de psicofármacos, continúa, lo cual muy probablemente le termine causando la muerte, y tal vez, hasta muchos años previos de invalidez.

Quienes defienden a la psiquiatría, tienden a minimizar los efectos negativos de los psicofármacos al decir: "todos los medicamentos tienen efectos colaterales", pero esto no es lógico ya que el efecto positivo de los psicofármacos, no existe en la mayoría de los casos y los efectos adversos que conllevan, son mucho más graves que los problemas que los mismos intentan supuestamente resolver, y como hoy en día es de persona "inteligente" ir al psicólogo (que en muchos casos deriva a sus clientes al psiquiatra) o al psiquiatra a hablar de las preocupaciones cotidianas, LA MAYORÍA DE LOS USUARIOS DE LA PSIQUIATRÍA NO SON PERSONAS CON DESÓRDENES MENTALES, SINO GENTE COMÚN QUE NO TIENE DESÓRDENES DE NINGUNA CLASE.

Cuando una persona en tratamiento psiquiátrico empeora su condición, los psiquiatras jamás aceptan que empeora a causa del tratamiento, y si aceptan al menos que no hay mejoría, se lo atribuyen a una dosis o a una medicación, equivocadas, entonces cambian las dosis, cambian los fármacos y hasta le sugieren a la persona que cambie de psiquiatra, no obstante todo esto, es casi imposible que se dé en ella una mejoría, entonces queda claro que el problema no es un medicamento u otro, una dosis u otra ni un psiquiatra u otro, el problema es la psiquiatría (es casi imposible que un psiquiatra se compadezca de

un “paciente” que le diga que está sufriendo de terribles efectos secundarios por la toma de los fármacos que él le indica, y suspenda su prescripción; yo, cuando le manifesté a dos psiquiatras los efectos negativos que los psicofármacos me causaban, se mostraron totalmente indiferentes y dijeron no saber a qué se debían; es obvio que ni se molestaron en leer los prospectos de los productos que me recetaban, ya que ahí se encuentran varios efectos que les describí; a los psiquiatras no les importa el daño que le hacen a las personas porque no defienden la salud, defienden su negocio y su propia integridad emocional que se verían afectados de reconocer que su práctica hace daño y no cura a nadie de nada).

Los problemas causados por la toma de fármacos (siendo la disfunción sexual uno de los más comunes) pueden extenderse por mucho tiempo después de pasado el síndrome de abstinencia, pueden extenderse por meses y hasta años tras la toma de psicofármacos haberse suspendido, porque la toxicidad del consumo por años de fármacos, se acumula en el organismo y al cuerpo le puede tomar años desintoxicarse totalmente; si se deja de tomarlos a tiempo, los daños son reversibles, pero si se los consume por un período demasiado largo, no lo son.

5. CÓMO DEJAR DE TOMAR PSICOFÁRMACOS

La discontinuación abrupta del consumo de fármacos, en un adicto puede crear un síndrome de abstinencia potencialmente grave, que puede incluir trastornos físicos y mentales tan severos, que lo pueden llevar hasta la hospitalización (ésta es una causa común de internación psiquiátrica en quienes empezaron a tomar psicofármacos de forma ambulatoria), por lo que si bien hay personas que logran dejar de consumirlos de un día para el otro sin mayores complicaciones, lo recomendable es irlos dejando de a poco para evitar el síndrome de abstinencia o al menos, para que sea lo más leve posible.

Para dejar de tomar fármacos, hay que ir disminuyendo gradualmente las dosis consumidas hasta eliminarlas.

El libro "Discontinuación del uso de drogas psiquiátricas" del autor Will Hall, propone una reducción gradual de las dosis de los fármacos consumidos, del 10 %; si tras un tiempo (una o dos semanas) uno no experimenta malestares importantes, se continúa disminuyendo otro 10 %, y así sucesivamente; en el caso de experimentarse malestares graves por la reducción de la dosis, se puede considerar volver a la dosis anterior y empezar de nuevo a reducirla tras unos días.

Las dosis pueden bajarse al cortar la pastilla que se consuma, y si los fármacos que uno consume se diluyen en líquido, en el libro mencionado se propone diluirlos siempre en la misma cantidad de agua e ir reduciendo las dosis consumidas al ir dejando cada vez más líquido en el vaso.

Si uno toma más de un fármaco por día, al intentar dejarlos, hay que hacerlo de uno a la vez, es decir, primero hay que lograr dejar un fármaco y recién ahí se debe intentar dejar otro.

El tiempo que toma superar una adicción, es altamente variable; a algunos les toma días, a otros, semanas o meses, y a otros, años; de ahí que haya quienes tienen una adicción tan fuerte, que creen imposible superarla, sobretodo por la falta de ayuda médica, ya que los

médicos quieren tener a las personas, drogadas de por vida, no obstante, superar una adicción sin asistencia médica, es posible.

La organización MIND concluyó tras un estudio que realizó entre ex consumidores de psicofármacos, que quienes dejan de tomarlos por su cuenta y quienes los dejan con la aprobación de sus médicos, tienen las mismas posibilidades de superar su adicción; desde entonces dejó de recomendarle a las personas que dejen los psicofármacos sólo con asistencia médica.

Para superar adicciones, algunos recomiendan la acupuntura, la cual, probado está, libera endorfinas que son analgésicos naturales del organismo, de ahí que el malestar general causado por el síndrome de abstinencia, sea disminuido en su intensidad por dicha terapia y una adicción, sea menos difícil de superar; hay casos documentados de que en centros de rehabilitación de adictos, se obtuvieron mejores resultados con la acupuntura que con el tratamiento convencional, que en el caso de las adicciones, incoherentemente está constituido por drogas.

Algo fundamental para superar una adicción, es hacer una buena dieta, ya que el organismo necesita nutrientes para realizar cualquier esfuerzo, y como el superar una adicción requiere muchas veces de un gran esfuerzo, ante la falta de los mismos, uno puede llegar a fracasar en su intento de superarla (sobre nutrición me explayo en el capítulo 11).

6. PSIQUIATRÍA: NEGOCIO MULTIMILLONARIO

Hay intereses comerciales millonarios que llevan a que no se pueda probar legalmente que la psiquiatría es una pseudociencia, e impiden que los psiquiatras sean encarcelados, y por eso algunos dicen que no hay evidencias que demuestren la nocividad de los psicofármacos ni la condición pseudocientífica de la psiquiatría, pero nadie es encarcelado tampoco por difamación contra los psiquiatras por decir que la psiquiatría es pseudocientífica y hasta criminal, por lo que usando la misma lógica, podemos decir que no hay evidencias para desmentirlo tampoco, y sí por lo menos, para dudarlo y no aceptar a la palabra de los "médicos" como si fuera una verdad absoluta, pero en realidad, evidencias que demuestran lo nocivo de los psicofármacos, hay de sobra, pero habiendo un negocio de miles de millones en juego, es obvio que hay un interés comercial enorme que lleva a que la nocividad y condición pseudocientífica de la psiquiatría, sean negadas.

Hay algunos ingenuos que defienden a la industria farmacéutica y dicen que si los productos que la misma vende no tuvieran eficacia y fueran nocivos, no serían aprobados porque eso afectaría su negocio; según ellos, a la industria farmacéutica le conviene dar fármacos que sirvan y hagan el menor daño posible, y esto no es así; a la industria farmacéutica le conviene vender productos tóxicos ya que lo tóxico, causa adicción, y al la misma tener lugar, el consumidor puede llegar a no poder dejar el medicamento que consume aun si así lo quiere, además, al ser los fármacos, tóxicos, su consumo causa diversos problemas que se tratan con más fármacos, es decir, a la industria farmacéutica y a los médicos y psiquiatras a los que hay que pagarles la visita para que a uno le den una receta de fármacos, les conviene traficar productos tóxicos, y si son ineficaces, mejor, porque al no funcionar un producto, los médicos suministran otro, al no funcionar ese otro, suministran otro y así sucesivamente hasta que el paciente se da cuenta de lo ineficaz del tratamiento y lo deja, o se recupera durante el mismo pero gracias al sistema de reparación natural de su organismo, es ahí que aparece el mito de la "gran eficacia" de la medicina oficial, que en realidad, es muy escasa; la psiquiatría es el ejemplo más extremo de esto ya que NUNCA son necesarios los psicofármacos, y si bien en la medicina en general a veces los fármacos sí son necesarios, es obvio que hay un exceso en su

prescripción por ser el negocio de la medicina oficial, el tráfico de los mismos (si bien me seguiré refiriendo en este escrito a la psiquiatría, lamentablemente encontré que el problema de los fármacos, se extiende más allá de dicha pseudociencia).

7. SOBRE LOS CASOS POSITIVOS DE LA TOMA DE PSICOFÁRMACOS

El efecto positivo que puede haber en algunos casos por la toma de psicofármacos, es paliativo, no curativo; el problema sigue ahí, pero anestesiado por las drogas que, mientras tanto, causan un daño que puede ser irreversible.

Los que defienden a la medicina oficial, al desacreditar a las medicinas alternativas, no niegan que en el curso de sus tratamientos, alguna gente, mejore, pero dicen que mejora a causa del efecto placebo o de una remisión espontánea y no a causa de ellos; a este caso se aplica lo mismo; teniendo en cuenta que todos los psicofármacos tienen como supuesto objetivo restablecer un equilibrio químico en el cerebro, pero que en primer lugar, nunca se demostró que un desequilibrio, exista, si alguien sufriente de un desorden mental se mejora del mismo en el curso de un tratamiento con psicofármacos, la remisión (recuperación) es espontánea o es a causa del efecto placebo, no hay razón lógica por la que creer que la mejoría se deba al tratamiento con psicofármacos; la gran diferencia con los tratamientos alternativos a los que los defensores de la medicina oficial acusan de curar con el efecto placebo, es que en general, los tratamientos "naturales" no son tóxicos, en cambio, la toxicidad de los psicofármacos está totalmente demostrada por muchísimos estudios hechos a personas que los consumieron, cuyos organismos sufrieron daños graves y hasta la muerte, ya que al igual que sucede con la toma de drogas ilegales, la toma de drogas psiquiátricas causa muy comúnmente, muertes.

Cuando una persona bajo tratamiento psiquiátrico dice estar en buenas condiciones (es decir, cuando niega la nocividad de los psicofármacos), es porque su organismo se acostumbró a funcionar a pesar de la toxicidad de los fármacos y dejó de tener conciencia de cómo es un estado saludable, por lo que no reconoce el mal funcionamiento del mismo y cree que su estado es saludable, cuando no lo es; es la misma negación que a veces se da entre quienes consumen drogas ilegales, y el hecho de que algunas personas adictas a las mismas nieguen su nocividad, no demuestra que no exista.

Las personas que dicen haberse mejorado anímicamente por la toma de antidepresivos, cuentan que los mismos, tras un tiempo, les dejan de hacer efecto y se vuelven a deprimir, lo cual demuestra que no curan nada porque un medicamento tiene que destruir a una enfermedad, y si tras un tiempo el producto deja de hacer efecto y la depresión sigue estando ahí, evidentemente el fármaco actuó como calmante, como anestésico, no como remedio, y ese efecto calmante se puede dar también con la toma de drogas ilegales. Por ejemplo, si alguien está exaltado, los psiquiatras le dan un depresor como el Rivotril, si está triste, un antidepresivo como el Prozac, y la persona puede llegar a presentar una mejoría en su estado, pero es la misma (o inferior) a la que se sucede con el consumo de heroína o de cocaína; "tiran abajo" y "levantan", respectivamente, y no significa que las personas se estén curando de nada con estas drogas. Los problemas siguen ahí, pero anestesiados por los fármacos que, mientras tanto, crean efectos secundarios gravísimos y hacen un daño que a veces es irreparable.

Extiendo un poco el ejemplo anterior: me dijeron: "hay un montón de gente que superó con psicofármacos a la depresión", pero también hay personas que dicen haber tomado cocaína como antidepresivo por un tiempo y haber superado con ella a la depresión, y no significa que sea algo recomendable por hacer, ya que lo más probable es que cosa tal le cause a alguien más problemas de los que le resuelva, de todas formas, el efecto antidepresivo de la cocaína, no tiene lugar en muchos casos aunque sea un inhibidor de la recaptación de serotonina, al igual que los antidepresivos modernos, lo cual, en teoría mejora el estado anímico; otra muestra de que la teoría no se corresponde muchas veces con la práctica, lo mismo suele suceder con el alcohol, que aunque sea considerado un depresor del sistema nervioso, en muchos casos, lejos de deprimir, mejora el estado anímico, por consiguiente, no es que la cocaína sirva como antidepresivo pero con muchos efectos secundarios que no hacen recomendable su uso como tal, es que en muchos casos, no sirve para combatir la depresión como lo demuestra el hecho de que los consumidores de cocaína son en su mayoría, depresivos, como tampoco sirven los fármacos "antidepresivos", de hecho, hasta generalmente empeoran la depresión en quien la tiene, y la causa en quien no la tiene; yo sé que los antidepresivos no ayudan a superar la depresión, además de por haberlo investigado, por propia experiencia, y el que alguien por la toma de una droga ilegal se recupere de un mal momento, no demuestra que la misma tenga un poder curativo, puede deberse a que el efecto analgésico de la

droga resulta en un cambio anímico, lo cual puede llevar a un cambio en lo psicológico que a veces es positivo -pero no la mayoría de las veces-, y no demuestra esto que la recuperación se dé porque la droga tenga propiedades curativas (con la toma de un placebo también se recupera gente de diversos malestares y no demuestra esto que una pastilla de placebo tenga poder curativo).

Aun de una persona recuperarse de un desorden mental tras tomar psicofármacos, antes de atribuirle su mejoría a los mismos, hay que tener en cuenta la posibilidad de que la recuperación se haya dado por causas ajenas a su toma.

Si alguien mejora su condición en el transcurso de un tratamiento psiquiátrico, no es a causa de los psicofármacos, sino a pesar de ellos.

Si alguien tiene un dolor físico importante, los médicos le suelen prescribir un calmante, al efecto pasar, el problema sigue ahí porque un calmante, no cura, y nunca lo prescribe ningún médico sensato por mucho tiempo porque la toxicidad de los calmantes, es enorme, por lo que si una persona los consume por mucho tiempo, los problemas que le causa, son mayores que el que temporalmente le resuelve; las psicodrogas, en el mejor de los casos, son calmantes que NADA curan y que mucho dañan.

Los casos positivos de personas tratadas con psicofármacos, son como los de las personas que tomaron drogas ilegales; hay gente que tuvo una experiencia positiva con drogas ilegales, pero negar que las negativas son muchas más, es ridículo, y eso es lo que hacen quienes defienden a los psicofármacos. Hablan de los casos positivos de su toma y deciden ignorar a los negativos, que son muchísimos más.

Aun si hubiera eficacia en los psicofármacos, hay un daño físico y mental progresivo causado por su toma en todos los casos, que es comprobable médicamente; si una persona se recupera de la depresión con antidepresivos pero empieza debido a los mismos a sufrir un daño en el corazón, cerebro, etcétera, decir que el tratamiento para la depresión es un éxito, es absurdo, ya que si un medicamento te resuelve un problema pero te causa diez otros (y más graves que el que te resuelve), el tratamiento es un fracaso médico y es además, médicamente injustificable; estos efectos adversos graves de los psicofármacos,

según los psiquiatras, no existen o son insignificantes, sin embargo, los laboratorios productores los admiten en los prospectos de sus productos, prospectos que los psiquiatras, deciden ignorar.

Los psiquiatras dicen que individuos muy exaltados (y cualquier emoción fuerte es para los psiquiatras, constitutiva de “psicosis”), se calman con la toma de antipsicóticos, lo cual para ellos demuestra que el tratamiento con psicofármacos, sirve, pero si a una persona que está sufriendo de lo que los psiquiatras llamarían un “brote psicótico”, se le da una paliza, también se puede llegar a calmar, entonces se podría decir que las palizas son eficaces para tratar la psicosis y por lo tanto, que son válidas como tratamiento médico, lo cual sería absurdo; por más que una paliza logre calmar a alguien exaltado, tal tratamiento no es médico ni ético, y el tratamiento con psicofármacos es igual porque los mismos son elementos tóxicos que dañan muchísimo al organismo, y el hecho de que los “psicóticos”, al tomarlos, se calmen, no demuestra que un tratamiento con psicofármacos sea médico, ya que el daño enorme que causan, es el equivalente al de una paliza, por lo que se puede con toda lógica decir que los psicofármacos dan una "paliza interna", porque si bien no lesionan por fuera, sí lesionan por dentro (de todas formas, una paliza, ya sea interna o externa, en la mayoría de los casos, lejos de calmar a alguien exaltado, lo exalta más).

Hay personas clasificadas como "enfermas mentales", que reciben un tratamiento con psicofármacos y cuando dejan de tomarlos, entran en crisis, lo cual supuestamente demuestra que los psicofármacos mantienen a la "enfermedad" controlada, y no es así; cuando una persona toma asiduamente psicofármacos, desarrolla adicción a los mismos, y cuando suspende su toma, tiene lugar el síndrome de abstinencia que implica una crisis (muchas veces grave) física y mental; tal crisis es causada por el síndrome de abstinencia y no por el avance de la "enfermedad"; la misma puede llegar incluso al punto del *delirium trémens*, que es una crisis que no se da solamente entre los alcohólicos al suspender el consumo de alcohol, sino también entre los drogadictos, ya que tal estado lo puede causar también la abstinencia de drogas legales e ilegales; en el prospecto de los psicofármacos se advierte sobre el peligro de dejar de consumirlos abruptamente y se dice que la suspensión de su toma, tiene que ser controlada por un médico, el problema es que el "médico" -el psiquiatra- no deja de prescribir fármacos ni baja su dosis a pedido

del "paciente", por lo que hay que dejar de tomarlos por cuenta propia (para dejar de consumir fármacos sin sufrir de los efectos negativos del síndrome de abstinencia, hay que ir disminuyendo y espaciando cada vez más las dosis consumidas hasta eliminarlas, como ya expresé).

Puede llegar a haber un efecto positivo de la toma de psicofármacos en un primer momento, al igual que puede haberlo con la toma de drogas ilegales (aunque en la mayoría de los casos de la toma de psicofármacos, esta positividad no exista ni en la primera etapa de consumo), pero al igual que sucede con la toma de drogas ilegales, tarde o temprano EL DAÑO QUE HACEN LOS PSICOFÁRMACOS, SUPERA POR MUCHO AL BENEFICIO QUE PUEDAN LLEGAR A APORTAR.

8. LOS PSICOFÁRMACOS NO TIENEN NINGÚN PODER CURATIVO

Hasta hace un tiempo yo no sabía nada de antipsiquiatría. Tras sufrir los efectos terribles de las drogas psiquiátricas, me puse a investigar, y primero creí que aun habiendo muchos casos de personas tratadas infructuosamente con psicofármacos, tenía que haber un porcentaje alto de personas tratadas con los mismos, exitosamente, pero investigando más concluí que no es así, ya que las drogas psiquiátricas no tienen absolutamente ningún poder curativo.

Las conductas consideradas como potencialmente agresivas por la psiquiatría, no son curadas por los antipsicóticos ni por otros fármacos que los psiquiatras prescriben, ya que lo que los mismos a veces hacen, es anular temporalmente la capacidad de exaltarse de alguien (a veces tienen el efecto opuesto y hasta aumentan la agresividad), y también anulan la capacidad de sentirse bien y de pensar por cuenta propia, ya que el fármaco controla hasta la manera de pensar.

Repito el siguiente concepto: de haber un efecto positivo por la toma de psicofármacos, el mismo no es curativo sino paliativo. Un tratamiento con psicofármacos no puede ser curativo porque los desórdenes mentales (cuando realmente existen) son síntomas de problemas subyacentes: psicológicos, nutricionales, y de más clases, ninguno de esos problemas es el desequilibrio químico que los psicofármacos tienen supuestamente la intención de corregir; para resolver un problema hay que atacar a su causa, y lo que hacen los psiquiatras al suministrar psicofármacos, es tratar de anestesiar a los síntomas, lo cual resulta en que el problema siga ahí, pero anestesiado (en caso de que el efecto paliativo tenga lugar, lo cual no ocurre en la mayoría de los casos); el efecto que causa la toma de psicofármacos es similar al de las lobotomías, que son operaciones realizadas en los cerebros de "enfermos mentales", que los dejan completamente sumisos y obedientes, y según algunos "médicos", "curados", cuando en realidad, las personas terminan completamente arruinadas en su salud integral -"muertas en vida"- por un tratamiento que es cualquier cosa menos médico (esto no es cosa del pasado, ya que todavía se realizan "psicocirugías"), y con los psicofármacos pasa lo mismo; los acusados por psiquiatras de ser psicóticos, son tratados de por vida con drogas que anulan su

capacidad de exaltarse, y ante eso los psiquiatras dicen que el tratamiento es positivo sin importarles el daño en todos sus órganos que las mismas les causan; muchos “psicóticos” pierden no sólo la capacidad de hablar correctamente, sino también la de pensar claramente y hasta la de caminar, ya que muchas personas terminan inválidas por haber consumido psicofármacos por años -yo personalmente vi a gente en el estado que recién describí por haber consumido psicofármacos por años-, y esto le puede pasar a quienes consumen cualquier tipo de psicofármaco, no sólo antipsicóticos, que, de todas formas, son suministrados por los psiquiatras como calmantes a cualquier persona aun de no considerarla “psicótica” (el tratamiento con psicofármacos fue llamado muy acertadamente por algunos: "una lobotomía química").

Al pasar el tiempo y quedar claro que nadie se cura con fármacos de desórdenes como la esquizofrenia, los psiquiatras admiten que los mismos no curan porque "la enfermedad es crónica, no es curable", pero según ellos, es tratable, y con esa excusa mantienen a la gente drogada toda su vida y sufriendo de terribles efectos secundarios, y no le informan sobre tratamientos sin drogas que en muchos casos restablecen totalmente hasta a quienes padecen desórdenes de los más graves, y con la expresión "tratable", se asume que si bien la persona va a sufrir de su "enfermedad mental" toda la vida, tomando psicofármacos, al menos va a lograr tener una vida mejor, y es todo lo contrario lo que sucede, ya que no hay NADIE que tenga un problema de los llamados mentales, que al ser tratado con psicofármacos empiece a tener la vida funcional, digna, que según la psiquiatría, no puede tener sin tomarlos; cuando alguien que tiene un desorden de los llamados mentales recibe un tratamiento con psicofármacos, toda su vida se complica ya que empieza a sufrir de toda una serie de problemas físicos y mentales que antes de tomarlos, no tenía; problemas como los que ya mencioné: depresión, insomnio, acatisia, hiperactividad, falta de energía, incontinencia urinaria, incontinencia fecal, problemas visuales que pueden terminar en ceguera, daño cerebral, pérdida de sensibilidad, disfunción sexual, temblores, alucinaciones, agresividad, tendencias suicidas, tendencias a la automutilación y muchísimos otros (y todo esto por la toma de dosis "terapéuticas", es decir, dosis indicadas legalmente por médicos), y pasado cierto punto de consumo, los daños son irreversibles, por lo que aun si la persona deja de consumir psicofármacos, termina en tal caso sufriendo de invalidez de por vida, y esto es totalmente evitable ya que en primer lugar, nadie tiene ninguna necesidad de empezar a tomar psicofármacos

porque el desequilibrio químico que supuestamente los mismos corrigen, NO EXISTE, por lo que si alguien sufre de un desorden mental y empieza a tomar psicofármacos, a diferencia de la vida mejor que según los psiquiatras va a empezar a tener, su vida se puede arruinar totalmente y el desorden mental que tenga, va a ser el menor de sus problemas, ya que el mayor serán los psicofármacos, pero es de destacar que dado que cualquier tendencia propia de una persona saludable es considerada por los psiquiatras como patológica, como ya dije, la mayoría de la gente tratada con psicofármacos por psiquiatras y médicos de cualquier otra disciplina (ya que no sólo los psiquiatras los prescriben), no tiene ningún desorden mental.

9. NO HAY ENFERMEDADES MENTALES, HAY TRASTORNOS O DESÓRDENES

La psiquiatría habla de causas neurológicas de los desórdenes mentales, pero LOS NEURÓLOGOS NO TRATAN A LAS ENFERMEDADES "MENTALES" PORQUE EL PROBLEMA NEUROLÓGICO DEL QUE HABLAN LOS PSIQUIATRAS, QUE SUPUESTAMENTE LAS CAUSA, NO LO RECONOCE LA NEUROLOGÍA (salvo casi exclusivamente los que están relacionados con el negocio de la fusión entre la neurología y la psiquiatría -la "neuropsiquiatría"-, que no constituyen siquiera el uno por ciento de los neurólogos).

Como ya dije, la esquizofrenia, la depresión, las tendencias obsesivas, etcétera, existen. Los desórdenes mentales existen pero no son enfermedades (aunque admito que el término "desorden", también es cuestionable, pero lo uso a falta de otro mejor y porque, como ya expliqué, no valida un tratamiento médico como sí lo hace el término "enfermedad"). Mi investigación me llevó a concluir que dichas "enfermedades" (cuando no son parte de una enfermedad real que no entra en la categoría de enfermedad "mental"), son en realidad, desórdenes causados muchas veces por factores emocionales, en otros casos por deficiencias nutricionales, por alergias a los alimentos -que pueden hasta causar trastornos graves como alucinaciones-, por la intoxicación causada por la ingesta de los pesticidas y/o los aditivos con que son tratados, por intoxicación causada por la exposición a un medio ambiente contaminado y por una mala calidad de sueño, por lo que la recuperación de la persona afectada, puede estar en el cambio de su medio ambiente alienante/negativo, en su nutrición adecuada, en el ejercicio físico (ya que contribuye a una mejor nutrición y a una mejor calidad de sueño), en su cambio de lugar de residencia, y hasta tratamientos alternativos como la acupuntura, que no tienen los efectos secundarios terribles de los psicofármacos, pueden ayudar, pero los psiquiatras insisten en que hay un desequilibrio químico que causa lo que a ellos les conviene llamar: "enfermedades mentales", porque de ellos aceptar que el mismo no existe y que dichos desórdenes no son enfermedades, tendrían que aceptar que los tratamientos para los mismos, no son con psicofármacos, y por supuesto, no les interesa siquiera considerarlo porque de aceptar cosa tal, se quedarían sin negocio.

Las "evidencias" físicas en las que se basan los psiquiatras para afirmar la existencia de enfermedades mentales, son inconcluyentes; dicen por ejemplo, que hay un nivel de serotonina más bajo entre los depresivos, razón por la cual, la causa de la depresión es el bajo nivel de serotonina, pero usando la misma lógica podríamos decir que la depresión causa una disminución en el nivel de serotonina, no necesariamente la baja de la serotonina causa la depresión. Es lo mismo que decir que una temperatura corporal alta, causa irritación porque alguien irritado, tiene alta temperatura, lo cual es ridículo; si alguien se irrita, le sube la temperatura, pero la suba de la misma no le causa la irritación; también sucede que la depresión, baja la temperatura corporal, por lo que se podría concluir que la baja de la temperatura, causa depresión y que hay que subirla para contrarrestarla; si bien hay relación directa entre la temperatura corporal y el estado anímico, no hay causalidad en la temperatura corporal del mismo, por lo que sería tan absurdo decir que hay que "normalizar" la temperatura corporal para lograr la estabilidad mental, como lo es el decir que hay que normalizar el nivel de los neurotransmisores para corregir un desorden mental, ya que no hay causalidad demostrada del nivel de los mismos, en el estado psíquico; un cambio anímico implica siempre un cambio físico, pero en lo físico no necesariamente está la causa del problema anímico, pero al decir que la causa del problema en cuestión, es la baja de la serotonina, se venden fármacos para restablecer sus niveles (en los neurotransmisores en general, está, según la psiquiatría, la causa de todos los trastornos mentales, por lo que lo mismo se aplica a todos los casos), y los fármacos siempre hacen mucho daño, y como lo mental afecta a lo físico y lo físico, a lo mental, en lo físico lo que se puede hacer para mejorar en lo anímico, es una buena dieta y ejercicio, ya que una buena circulación sanguínea es beneficiosa para el estado físico y anímico, pero como el negocio de la psiquiatría es el de traficar drogas, los psiquiatras no proponen tratamientos basados en la mejora del estado físico que ha probado ser muy efectivo contra la depresión.

Volviendo a lo del supuesto nivel bajo de serotonina como posible causante de la depresión: un equipo de investigadores de la universidad de McMaster, de Canadá, dirigido por el biólogo evolutivo Paul Andrews, concluyó que los daños que causan los antidepresivos, superan a los posibles beneficios, ya que si bien la serotonina está relacionada con el estado de ánimo, también regula otros procesos como el de digestión, de coagulación de la sangre, de crecimiento y de producción de espermatozoides, es por

eso que el uso de los mismos implica un serio riesgo para todas las funciones reguladas por la serotonina; en alusión al consumo de antidepresivos, Paul Andrews dijo: "se obtiene un beneficio mínimo frente a una importante lista de efectos negativos".

10. SOBRE EL ORIGEN EMOCIONAL DE LOS DESÓRDENES MENTALES Y ALGUNOS DE SUS TRATAMIENTOS

Cuando alguien pasa por una situación traumática, puede perder lucidez mental y sufrir de locura temporal. Hasta los psiquiatras admiten que en ese caso no hay ninguna enfermedad que esté atacando al organismo, se trata de un golpe emocional lo que puso a la persona en ese estado, y esa locura puede no durar sólo un par de minutos, puede extenderse por meses, años, y sigue no habiendo una enfermedad que la haya provocado; también sucede a veces, que ante una situación traumática, una persona pierda la memoria; el bloqueo de recuerdos dolorosos, es causado por el sistema de defensa del organismo, no hay una enfermedad que esté atacando al cuerpo; ante una situación o vida extremadamente estresantes, una persona puede alejarse de la realidad por no soportarla, puede volverse loca y no significa esto que haya una enfermedad que esté causando tal estado.

Está totalmente demostrado que el sistema inmunológico está directamente relacionado con el estado de ánimo, por ejemplo, la depresión y el estrés de causas emocionales, pueden causar diversos daños físicos; no se sabe exactamente qué sucede en el caso de la psicosis causada por el estrés, pero es obvio que en algunas personas que sufren de estrés extremo, la parte del cerebro relacionada con la percepción, se altera causando un desarreglo de la misma que es llamado psicosis (todo indica que la causa de la misma es el aumento excesivo y crónico de la hormona cortisol, lo cual ocurre cuando el estrés es prolongado), y al igual que la tensión puede causar una alteración psíquica negativa, la distensión puede causar una alteración positiva y restablecer.

El psiquiatra Ronald Laing, junto a David Cooper y otros, participó de tratamientos en los que se brindaba atención a psicóticos, sin fármacos; el tratamiento consistía simplemente en proveer a los pacientes un ambiente distendido; eliminaron casi completamente las diferencias entre los pacientes y los psiquiatras, las actividades de los establecimientos llamados "casas comunitarias" y "antihospitales", eran realizadas en conjunto por los pacientes y el personal, y el resultado de este tratamiento fue una recuperación de la mayoría de los psicóticos en un período de unos seis meses, demostrándose así que al

igual que una situación o un ambiente extremadamente negativos, pueden alterar la psiquis por aumentar el nivel de estrés, un ambiente calmado que reduce el nivel del mismo, puede restablecer (el estrés aumenta con el consumo de elementos nocivos como el azúcar, el tabaco, la cafeína, los lácteos, las drogas ilegales o legales, como las psiquiátricas, etcétera, por lo que aunque una persona sufra de estrés por causas mayormente emocionales, el mismo aumenta con el consumo de elementos nocivos y disminuye al reducirse o eliminarse el consumo de los mismos, por lo que un tratamiento de distensión, tendría que incluir siempre una buena dieta y además, ejercicio, ya que contribuye a la nutrición, como explico más adelante).

También se usa con eficacia actualmente en Finlandia, el "diálogo abierto", que es un tratamiento psicológico con que se recuperó a psicóticos SIN INTERNARLOS Y SIN DROGARLOS; lleva más lejos a los tratamientos brindados por Ronald Laing y David Cooper, ya que los mismos se brindaban en instituciones cuya habilitación y financiación, son difíciles de obtener; en este caso se trata de evitar la internación al brindársele a la persona en crisis, un tratamiento en su casa, lo cual es muy positivo ya que es obvio que lo agresivo de un tratamiento psiquiátrico convencional, no pasa sólo por las drogas, sino también por el hecho de internar a las personas clasificadas como "enfermas mentales", especialmente cuando es contra su voluntad.

Como ya dije, la tensión puede alterar la psiquis y la distensión la puede restablecer, por lo que si alguien se recupera de algo en el curso de un tratamiento psiquiátrico, es porque logró distenderse a pesar del mismo, y no por los psicofármacos, de hecho, como los mismos aumentan la tensión, es menos probable que alguien se recupere de un desorden mental si los toma, que si no los toma, por eso es tan importante que se brinden tratamientos sin drogas como el de Finlandia, pero es improbable que el mismo se aplique a gran escala por lo pronto, y no porque no tenga eficacia, que es lo que seguramente se va a querer decir, sino porque atenta contra los intereses comerciales de la industria farmacéutica y contra el accionar represor del estado.

La remisión (recuperación) espontánea, tiene lugar seguido en el caso de personas que sufren de graves desórdenes mentales de causas emocionales, ya que como ya expliqué al referirme a las "casas comunitarias": cuando una persona en crisis emocional es puesta

en un ambiente distendido, en general, se recupera, y eso a veces lo logra la persona por su cuenta cuando trata de distenderse lo más posible, pero esto es muy poco probable que pase si es privada de su libertad y forzada a tomar drogas, porque como ya expuse, cosa tal, lejos de distender, crea más tensión que empeora su estado.

Como los tratamientos mencionados se aplican en pocos lugares y no a gran escala como tendría que suceder, de uno tener un desorden mental, tiene que tratar de restablecerse por cuenta propia, lo cual se puede lograr tratando de distenderse lo más posible, es decir, evitando las discusiones, teniendo una mentalidad positiva, a muchos los ayuda a reducir el estrés, el yoga, el tai chi, la meditación, los masajes, el reiki, de uno tener los medios económicos, sería bueno que se tomara vacaciones y como ya dije, hay que tener siempre en cuenta la dieta y el ejercicio, ya que el estrés que puede llegar a alterar la psiquis negativamente, se reduce al reducir o eliminar, el consumo de elementos nocivos y al ejercitar regularmente.

Cuando alguien pasa por una situación muy negativa, puede llegar a sufrir del llamado "estrés postraumático", para tratarlo existe una terapia desarrollada en los años ochenta llamada: "desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares"; se la suele llamar EMDR, siglas que en inglés significan: "eye movement desensitization and reprocessing"; la misma consiste en inducir a una persona sufriente de un trauma, a realizar determinados movimientos oculares mientras recuerda el suceso que le causó el mismo; la terapia ha probado ser efectiva y una teoría que explica su funcionamiento, es la siguiente: durante el sueño tiene lugar una fase llamada "movimientos oculares rápidos", aparentemente durante la misma, el cerebro procesa gran parte de la información acumulada durante el día y cuando uno sufre una experiencia muy negativa, tal proceso a veces se interrumpe o al menos, se vuelve disfuncional y se produce un "nudo psicológico", que es lo que se suele llamar trauma; la información mal procesada, sería causante de los traumas; al recordarse el suceso negativo que a uno le produce un trauma realizando determinados movimientos oculares, aparentemente el proceso que normalmente tiene lugar durante el sueño, se pone de nuevo en funcionamiento y se completa correctamente; al procesarse correctamente la información que había sido mal procesada, la carga emocional de un recuerdo traumático, disminuye y la persona sufriente del trauma, lo supera.

La terapia es de corta duración (puede extenderse por unas cuantas sesiones, en casos menores, y hasta un año, en los más graves) y como ya dije, en casos del llamado "estrés postraumático", se ha reconocido su eficacia, al parecer la misma es dudosa en el caso de otros desórdenes, pero también se la está aplicando para tratar otros problemas como la ansiedad y las adicciones.

A escala menor se usa en el psicoanálisis, la hipnosis, que es un estado de sugestión en el cual una persona aparentemente puede ser inducida a superar fobias y a disminuir la intensidad de recuerdos traumáticos en pocas sesiones; desconozco si tiene eficacia, pero creo que vale la pena tenerlo en cuenta por ser un tratamiento que no es agresivo (algunos dicen que el EMDR es hipnosis con otro nombre, de ser así, significa que la hipnosis, funciona).

La psiquiatría asume que siempre hay un origen físico de los desórdenes mentales, y si bien, a veces lo hay (pero no es el que la misma dice que es), pueden también los mismos tener un origen psicológico, y esto los psiquiatras no lo tienen en cuenta. También por supuesto, puede darse que haya una combinación de ambos factores.

Los tratamientos psicoterapéuticos convencionales, nunca han probado ser efectivos en recuperar a nadie de desórdenes de los llamados mentales, pero dado que mal no hacen, si alguien siente que en alguna medida el hablar con un psicólogo lo ayuda, yo no le desaconsejo que lo haga, salvo en el caso en que el psicólogo quiera combinar su tratamiento con el psiquiátrico, lo cual pasa habitualmente, ya que aunque la psicoterapéutica sea una disciplina opuesta a la psiquiatría y oficialmente una considere pseudocientífica a la otra, los psicólogos suelen trabajar en colaboración con los psiquiatras y dicha colaboración consiste en enviarse clientes mutuamente; los psicólogos son muchas veces los entregadores de víctimas a los psiquiatras; de un psicólogo que a uno le aconseje visitar a un psiquiatra, lo mejor es alejarse, y de quererse continuar con la psicoterapia, lo sensato es buscar a otro psicólogo.

11. LAS DEFICIENCIAS NUTRICIONALES, LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, LA INTOXICACIÓN, LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO, LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, LAS ALERGIAS Y LAS INTOLERANCIAS A LOS ALIMENTOS, A LOS QUÍMICOS Y A OTROS ELEMENTOS, PUEDEN CAUSAR DESÓRDENES MENTALES Y LA NUTRICIÓN Y LA DESINTOXICACIÓN, PUEDEN CORREGIRLOS

La avitaminosis (deficiencia vitamínica) está reconocida por la medicina oficial como causante de desórdenes mentales; por ejemplo, la deficiencia de vitaminas tales como la B6, B9 -ácido fólico- o la B12, aumenta el nivel de homocisteína que es un aminoácido neurotóxico; al elevarse demasiado el nivel de dicho aminoácido, el cerebro se intoxica, lo cual puede resultar en cualquier desorden psiquiátrico, desde depresión hasta psicosis.

La deficiencia del mineral magnesio también está reconocida por la medicina oficial como causante de desórdenes psíquicos como los delirios y las alucinaciones, y la misma puede tener lugar debido al simple estrés.

La medicina oficial también reconoce que la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) causa muchas veces una alteración de la conducta a la que la psiquiatría le da el título de "trastorno bipolar", y otros, alusivos a desórdenes mentales, y la causa de la misma puede estar en un problema con el azúcar -aunque la hipoglucemia tenga lugar generalmente entre los diabéticos, también puede darse en personas sin diabetes-.

LA MEDICINA OFICIAL RECONOCE LA EXISTENCIA DE LA RELACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y LA SALUD MENTAL, y relación no significa causalidad, pero en el caso de las deficiencias vitamínicas, del magnesio, de la hipoglucemia y otros de los que hablo más adelante, HASTA RECONOCE SU CAUSALIDAD EN TODA CLASE DE DESÓRDENES MENTALES, pero en contradicción con esto, la psiquiatría provee tratamientos basados en fármacos para corregir un desequilibrio químico cuya existencia no está demostrada, porque reditúa más comercialmente que la venta de suplementos nutricionales o que difundir información sobre una dieta apropiada para corregir un desequilibrio nutricional, causante muchas veces de desórdenes mentales, cuya existencia sí está demostrada; COMO EL NEGOCIO DE LA MEDICINA OFICIAL ES EL TRÁFICO DE FÁRMACOS,

PERVERSAMENTE LE DA MUCHAS VECES DICHOS ELEMENTOS A LAS PERSONAS CUANDO LO QUE NECESITAN, ES NUTRICIÓN.

El aumento excesivo y crónico de la hormona cortisol puede alterar la psiquis; causas principales de su aumento: el estrés, el consumo de cafeína y la falta de sueño

El nivel de la hormona cortisol, aumenta ante situaciones de estrés, de ahí que sea comúnmente llamada "hormona del estrés"; cuando el nivel de dicha hormona es demasiado alto y se sostiene por demasiado tiempo, se suceden daños graves en la salud que incluyen trastornos de la psiquis, lo cual queda claro en el síndrome de Cushing que se caracteriza por un nivel demasiado alto de cortisol (hipercortisolismo) y tiene entre sus síntomas, a los problemas de los llamados psiquiátricos.

Según un estudio de la universidad de Durham, Inglaterra, EL CONSUMO DE CAFEÍNA PUEDE CAUSAR ALUCINACIONES; hay otro estudio de Australia en que se concluyó lo mismo; el consumo de unos trescientos miligramos de cafeína por día, puede causar alucinaciones auditivas y/o visuales -lo siguiente lo agrego yo- además de muchas otras alteraciones de la psiquis clasificadas comúnmente como "trastorno bipolar", "trastorno obsesivo compulsivo", "trastorno límite de la personalidad" ("borderline"), etcétera -trescientos miligramos de cafeína lo contienen más o menos siete tazas de café instantáneo como también unos tres litros de Coca Cola, además, el té, el chocolate y el mate, contienen bastante cafeína, por lo que no es difícil superar el consumo de esa cantidad-, sin embargo, los psiquiatras no tienen esto en cuenta y tratan a quien tiene psicosis u otros problemas causados por el consumo de cafeína, con drogas (en muchos casos, de por vida), cuando para recuperarse la persona afectada solamente tiene que moderar su consumo de cafeína o eliminarla de su dieta de tener alergia a la misma, ya que de ser el caso, aun un consumo moderado puede causarle un desarreglo grave como quedó claro en el estudio de la universidad mencionada, ya que en el mismo también hubo una minoría de personas que experimentó alucinaciones habiendo consumido cafeína moderadamente -en el estudio de Australia los participantes experimentaron alucinaciones sólo auditivas, pero a diferencia de lo que ocurrió durante el estudio de la

universidad de Durham, las mismas se dieron con el consumo, no de trescientos miligramos de cafeína, sino de doscientos-.

De tenerse un desorden mental causado por el consumo excesivo de cafeína, hay que disminuirlo, pero como ya expresé, si se es alérgico a la misma, aun un consumo moderado lo puede afectar, y en tal caso la tiene que eliminar de su consumo para mejorarse, pero la eliminación no debe ser realizada de golpe sino gradualmente para evitar el síndrome de abstinencia, constituido por dolor de cabeza y posiblemente vómitos, que tiene lugar al un adicto a la cafeína, dejarla abruptamente.

En el estudio de Australia se concluyó que quienes experimentaron alucinaciones, eran personas que no sólo consumieron bastante cafeína, sino que además tenían un estrés importante; esto explica no sólo por qué con la exclusión de la cafeína de la dieta que proponen los psiquiatras nutricionales, se recuperan muchos psicóticos, sino también por qué con los tratamientos en los "antihospitales", brindados por Ronald Laing y David Cooper (entre otros), consistentes en no reprimir a los pacientes y tratarlos de manera amable e igualitaria -lo cual resultaba en una baja en su nivel de estrés-, también se lograban muchas recuperaciones de la psicosis, ya que debido al hecho de que el aumento excesivo del cortisol, de volverse crónico, puede alterar la psiquis, si un psicótico deja de consumir cafeína, se puede llegar a recuperar aun si no reduce su estrés y si reduce su estrés, se puede llegar a recuperar aun si no reduce su consumo de cafeína, ya que tanto el estrés como la cafeína, aumentan los niveles de cortisol, por lo que al eliminar uno de los factores del aumento del cortisol, el mismo baja (lo ideal es eliminar ambos).

Otra causa del aumento del cortisol, es el ejercicio físico demasiado intenso, por lo que de uno hacer ejercicio fuerte (entrenamiento), lo mejor es que no supere la hora en cada sesión, que las sesiones no sean más de tres por semana y que el consumo de nutrientes sea acorde con el gasto energético; también es muy importante comer carbohidratos inmediatamente después del entrenamiento, ya que el nivel de cortisol disminuye al uno incorporar carbohidratos –fruta, preferentemente-; estos macronutrientes son los que deben ser incorporados inmediatamente después del ejercicio y no así la proteína, a diferencia de lo que creen muchos deportistas, ya que si uno no consume carbohidratos

inmediatamente tras el ejercicio, el cuerpo empieza a quemar proteína como combustible para llevar adelante la recuperación.

La falta de sueño

"The Journal Of Neuroscience" publicó la información de que un equipo internacional de investigadores de Londres (Inglaterra) y Bonn (Alemania), coordinados por expertos en psicología cognitiva, realizó un estudio en que se le pidió a varias personas que permanecieran despiertas por veinticuatro horas, tras lo cual desarrollaron síntomas como los de la esquizofrenia; ¿por qué ocurre esto ante la falta de sueño? Porque la falta de sueño aumenta el cortisol y su aumento puede alterar la psiquis.

La falta de sueño altera la psiquis, por lo que una mala calidad prolongada del mismo, que puede ser causada por un problema emocional o por una simple lesión física, puede causar desórdenes mentales; el ejercicio físico, la hidroterapia, la exposición moderada al sol y una buena dieta, mejoran la calidad del sueño (los psicofármacos la empeoran) -el sol SIEMPRE debe tomarse descalzo y con la cabeza cubierta para evitarse dolores de cabeza y otros malestares-.

Como he ya expuesto, el aumento del cortisol puede alterar la psiquis y para restablecerla hay que disminuirlo, lo cual se logra con distensión; es decir, tratando de evitar situaciones y pensamientos estresantes, disminuyendo el consumo de cafeína y otros elementos nocivos que causan estrés y mejorando la calidad del sueño; LA DISMINUCIÓN DEL CORTISOL NO SE LOGRA CON FÁRMACOS, SINO PRINCIPALMENTE CON UNA BUENA DIETA Y EJERCICIO FÍSICO, no obstante, ante un desarreglo mental grave causado por el aumento del cortisol, la medicina, en vez de buscar disminuir el estrés del individuo afectado, lo recluye aun contra su voluntad en un neuropsiquiátrico y lo fuerza a la drogadicción, lo cual, lejos de disminuir su nivel de estrés, lo aumenta, por lo que no es de extrañar que según la psiquiatría, problemas como la esquizofrenia sean irreversibles, ya que los mismos psiquiatras, con su tratamiento, lo cronifican.

Sensibilidades alimentarias y otras

Según una definición de esquizofrenia (o de psicosis, que es más o menos lo mismo), un esquizofrénico tiene alucinaciones auditivas y/o visuales sin tener ningún estímulo, o sea, no estando intoxicado, ya que se asume que la intoxicación causada por el consumo de, por ejemplo, una droga, puede provocarlas, por lo que en tal caso, la persona que las experimenta, no es considerada esquizofrénica, sin embargo, se asume que los elementos contenidos en los alimentos no pueden ser psicoactivos, y esto es erróneo, ya que cualquier elemento al que se sea alérgico es como si fuera tóxico en el propio organismo, y la toxicidad puede llegar a alterarle la psiquis.

Una alergia o una intolerancia a los alimentos, puede causar un desarreglo en lo mental grave como lo puede causar en lo físico. Por ejemplo, si una persona come cierta fruta y se marea, vomita, etcétera, no hay nada que investigar, es alérgica o intolerante a ese alimento y el desarreglo puede no ser solamente físico, sino también mental y producir alucinaciones, paranoia, agresividad, ya que, como dije, un alimento saludable para la mayoría, es como si fuera tóxico en quien sea al mismo alérgico o intolerante, y la toxicidad puede llegar a alterarle la psiquis, y lo único que tiene que hacer la persona afectada para mejorarse, es excluir al elemento que le es nocivo de su dieta; si al ayunar uno se siente mejor, es señal de que hay algún problema de sensibilidad a los elementos que uno consume.

La llamada enfermedad celíaca (que puede manifestarse a cualquier edad) se caracteriza por la intolerancia al gluten y entre sus síntomas están los desórdenes psiquiátricos; está demostrado que entre los problemas causados en los celíacos por el consumo de gluten, suelen estar la depresión, los ataques de pánico y hasta la esquizofrenia, como así también que los mismos se revierten al eliminarse el consumo de dicho elemento, y las intolerancias no empiezan ni terminan con el gluten.

Recientemente la medicina oficial reconoció la existencia de la SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA, que viene a ser lo mismo que la celiaquía pero en un nivel más bajo de gravedad, con la diferencia de que la sufre muchísima más gente que la celiaquía.

La mucosa intestinal es un filtro que deja pasar al torrente sanguíneo a los nutrientes y no así, a los agentes patógenos y a los alimentos mal digeridos; el doctor Jean Seignalet,

explicaba que cuando la mucosa es permeable, los mencionados elementos nocivos, ingresan a la sangre, lo cual causa toda una serie de problemas físicos que en muchos casos se manifiestan en la psiquis; dos de los principales responsables de la permeabilidad intestinal (además de los antibióticos), son el gluten y la caseína; el gluten está contenido en cereales como el trigo -con el cual se hace la mayoría de las harinas- y la caseína está contenida en la leche y sus derivados, SIENDO POR LO TANTO, EL CONSUMO DE LÁCTEOS Y DE HARINAS, UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE DESÓRDENES MENTALES QUE SE REVIERTEN DISMINUYENDO Y/O ELIMINANDO SU CONSUMO.

El síntoma más común de una sensibilidad al gluten y a la caseína, es un malestar estomacal tras ingerirse dichos elementos, al eso ocurrir, hay que considerar la posibilidad de ser sensible a los mismos, por consiguiente, hay que disminuir su consumo y preferentemente, eliminarlo (pero gradualmente para evitar el síndrome de abstinencia), no obstante lo dicho, hay casos en que dicha sensibilidad no presenta malestares digestivos y se tienen por únicos síntomas de la misma, a los desórdenes de la psiquis.

El consumo habitual de gluten y de caseína, puede resultar en que la tolerancia a su nocividad (en quienes los toleramos), un día llegue al límite, es entonces que aparece la intolerancia, por eso es mejor eliminar o al menos, disminuir su consumo, aun de uno no ser intolerante a los elementos mencionados, justamente para no llegar nunca a la intolerancia.

Para establecer qué alimentos lo pueden a uno estar alterando psíquicamente, hay que hacer dietas rotativas, es decir, seguir una dieta determinada por varios días y después cambiarla; tras un tiempo de probar diversas dietas y de tener en cuenta cuál fue el propio estado mental con una y con otra, se puede determinar cuáles son los alimentos que a uno lo alteran y por consiguiente, cuáles tiene que eliminar de su dieta.

Abram Hoffer describió un caso de una paciente suya que consumía grandes cantidades de leche, le recomendó que la dejara y cuando lo hizo, sufrió de un desarreglo general que la llevó hasta la hospitalización, por lo que a partir de entonces le empezó a

recomendar a sus pacientes no suspender abruptamente el consumo de un producto que les es nocivo al que ingieran en grandes cantidades, sino que disminuyan de a poco la cantidad consumida hasta eliminarlo completamente de sus dietas en el período de un mes; esto es lo que yo también recomiendo, y no sólo por lo que escribió Hoffer al respecto, sino también por experiencia personal, ya que hace años, cuando dejé los lácteos, tuve dolor de cabeza y si mal no recuerdo, también vómitos, y hace poco me di cuenta de que fue a causa del síndrome de abstinencia de los mismos, y cuando quise dejar por un tiempo la cafeína, el mismo día en que no la consumí, tuve un dolor de cabeza que se me extendió hasta el día siguiente en que tampoco la consumí, entonces pensé que podía ser el síndrome de abstinencia de la cafeína; tomé té y mate, y a la hora y media se me pasó, por lo que es obvio que el malestar que tuve se debió al síndrome de abstinencia de la cafeína y tal vez también de los tóxicos que le agregan a los elementos que la contienen (pesticidas y aditivos).

La leche no materna y fuera del período de lactancia, es mala para los seres humanos, por lo que es mejor no consumirla y lo mismo se aplica a sus productos derivados, pero si uno decide consumirlos igual, es mejor que prefiera a los lácteos fermentados (yogur, queso) a la leche, dado que los mismos se producen a partir de un proceso de fermentación de la leche, que le disminuye un poco su nocividad por disminuirle la lactosa, por eso si uno no deja los lácteos pero sí la leche, está mejorando (hay una excepción a esta regla y es el kéfir; dicho lácteo es producido mediante un proceso de fermentación distinto al de los demás, y el mismo resulta en que no sólo un poco de su toxicidad, disminuya, sino prácticamente casi toda ella, haciendo esto del kéfir, el único lácteo digno de ser considerado saludable).

Como ya expresé, si uno quiere dejar de consumir algo nocivo a lo que se es adicto, es mejor que lo haga gradualmente para evitar el síndrome de abstinencia, ya sea que se trate de drogas, alcohol, tabaco, cafeína, carne, lácteos, químicos contenidos en los alimentos, etcétera, pero en el caso de la cafeína (a la que casi todos somos adictos por consumirla diariamente), salvo que se sea alérgico o intolerante a la misma, no hace falta dejarla para estar saludable, basta con consumirla moderadamente para que no cause un daño importante, es decir, no más de un par de veces por día; no hay que consumir demasiado ni "demasiado poca" de uno consumirla a diario, ya que de ser éste el caso, al

faltarle al organismo por demasiadas horas se pueden suceder diversos malestares como dolor de cabeza e insomnio, y la mayoría al sufrir de esto, no se lo atribuye a la falta de cafeína, y a veces es justamente ésa la causa; muchos no consumen cafeína de noche por miedo a sufrir de insomnio, y a veces tienen insomnio justamente por no haber consumido cafeína.

Causas de las sensibilidades alimentarias y cómo revertirlas

Si bien las sensibilidades alimentarias implican que uno deba reconocer al alimento que le es nocivo para excluirlo de su dieta en pos de lograr el bienestar, la eliminación de tal alimento de la dieta, no debe ser necesariamente de por vida, ya que muchas sensibilidades se revierten mejorando el estado de la flora intestinal.

Yo tuve por un tiempo sensibilidad a la fruta, sobretodo a aquella que más contiene ácido cítrico, lo cual resultaba en que me sobreviniera un fuerte dolor de cabeza tras consumirla, es por eso que la dejé; posteriormente dejé a los lácteos y dicha sensibilidad se revirtió al punto que pude volver a comer fruta sin problemas, ya que lo malo no era la fruta, sino los lácteos que me impedían digerirla.

La leche y sus derivados, son el principal causante de las alergias y las intolerancias alimentarias (genéricamente llamadas "sensibilidades") (además de los antibióticos) porque son los elementos que más dañan la flora intestinal, que se compone de bacterias benéficas para nuestro organismo por nutrirse de los restos indigeribles de los alimentos, de ahí que dicha flora sea parte del sistema digestivo, y cuando la misma está diezmada, los restos de comida no digerida, no son comidos por dichas bacterias por haber muerto y pasan al torrente sanguíneo causando una reacción negativa comúnmente llamada: alergia.

Todos los elementos acidificantes dañan en alguna medida la flora intestinal, porque en una acidez excesiva, dichas bacterias benéficas para nosotros, se mueren; los lácteos son el principal factor causal de un daño a la microbiota intestinal, porque durante su proceso de digestión, se genera un residuo ácido que es de los más nocivos para la misma, de ahí que por un consumo excesivo de lácteos, la mayoría de dichas bacterias, se

mueran, lo cual generalmente no ocurre si no se consume lácteos o si se los consume pero moderadamente, y por "moderadamente" no me refiero a un poco todos los días, sino a un consumo máximo de una porción o dos, día por medio.

Hay que destacar que la medicina oficial recomienda comer lácteos fermentados como el queso y el yogur para poblar la flora intestinal, ya que los mismos se crean a partir del agregado a la leche de bacterias benéficas para la microbiota intestinal, pero como ya expliqué, en la acidez que se genera al digerirse los lácteos, dichas bacterias se mueren, es por eso que la recomendación de comer lácteos fermentados (queso, yogur, manteca, crema) para poblar la microbiota intestinal, es un error (salvo en el caso del kéfir, al cual ya me referí) que resulta en que las sensibilidades alimentarias no se reviertan nunca, lo cual a su vez resulta en que los médicos prescriban de por vida a sus pacientes, paliativos farmacológicos para tratar sensibilidades alimentarias (y otras no alimentarias, como la sensibilidad al polen) que se resuelven mejorando la alimentación.

La flora intestinal se renueva totalmente en tres días, ya que los microorganismos que la componen, tienen una vida corta, por lo que para revertir alergias, recomiendo pasar tres días sin comer lácteos; dado que los mismos son el principal causante de una flora intestinal malograda (aunque no el único), tal estado se revierte enormemente en esos tres días de no comerlos; en ese período hay además que consumir por lo menos, una porción de fruta, hortaliza o verdura cruda por día, ya que los alimentos vegetales crudos, contribuyen a mejorar la microbiota por ser su fibra, prebiótica; tras ese período de tres días, se puede volver a incluir a los lácteos en la dieta siempre que se los consuma día por medio máximo, ya que si uno daña la flora intestinal un día pero al siguiente le da tiempo de recuperarse, no hay tanto problema, el problema mayor se genera cuando uno consume diariamente dichos alimentos, ya que no se le da el tiempo a la microbiota de regenerarse.

El que no quiera pasar tres días seguidos sin comer lácteos, puede intentar no comerlos durante dos días o pasar directamente a comerlos día por medio; en tales casos podría ser que las sensibilidades se revirtieran igual, pero no lo puedo asegurar ya que esos tres días no los establecí arbitrariamente como necesarios para mejorar la flora intestinal, sino en base al hecho de que ése es el período en que, como ya expliqué, se renueva la población

bacterial, y respecto a no dejar de consumir abruptamente un elemento al que se sea adicto, que es algo a lo cual ya me referí, mi recomendación sobre los lácteos parece contradictoria; al respecto digo que en un período de tres días no se llega al síndrome de abstinencia con los productos animales, dado que permanecen en el cuerpo por varios días antes de eliminarse totalmente, de ahí que en ese período no tenga por qué darse dicho síndrome, ya que de una persona haber comido lácteos hoy, mañana, pasado, y hasta pasado mañana, tendrá restos de los mismos en su organismo, haciendo nulo a cualquier síndrome de abstinencia aunque en esos días, no los consuma, ahora bien: si alguien planea pasar más tiempo sin consumirlos, sí debería disminuir gradualmente el consumo, y no de un día para el otro.

Los veganos no consumen lácteos, por lo que hay menos alérgicos en este grupo de personas, sin embargo, algunos sufren de alergias igual, siendo también el motivo, un mal estado de la flora intestinal porque, como ya expliqué, la leche y los lácteos son el principal causante de un mal estado en la microbiota intestinal, pero no el único. Los otros causantes son los demás alimentos más acidificantes como ser: las frituras, el alcohol, el azúcar refinada, la harina blanca, la cafeína, etcétera; no es raro que haya veganos que consuman excesivamente estos elementos en los que está la causa de sus sensibilidades y en cuya reducción del consumo, está la solución.

Deficiencias nutricionales

Contrariamente a lo que muchos creen, las deficiencias nutricionales pueden tener lugar en personas que comen bien, dado que hay diversos factores que pueden causar malnutrición; a saber: el consumo de alcohol y drogas (incluso las prescritas por médicos), ya que disminuyen la absorción de nutrientes y pueden dar lugar a la malnutrición; también disminuye la absorción de nutrientes el consumo de azúcar y cafeína, pudiendo su consumo excesivo causar malnutrición; el simple estrés puede causar malnutrición, ya que el mismo causa una disminución en la circulación sanguínea, y como los nutrientes llegan a los órganos a través de la sangre, al disminuir la circulación, disminuye la llegada de nutrientes a los órganos, y de prolongarse por mucho tiempo el estrés que causa mala circulación sanguínea, se da la malnutrición; además, la malabsorción puede ser secundaria a toda una serie de enfermedades, pero de todas las

causas de malnutrición en personas que comen a diario, la más común es la mala calidad de los alimentos que consumen; mucha gente basa su dieta en productos animales y harinas y consume pocas frutas y verduras, en tal caso es inevitable que se dé en ella algún grado de malnutrición.

Como ya expuse, la malnutrición se puede dar por diversos motivos; es un error, por lo tanto, el creer que la misma tiene lugar sólo en personas de clase baja, ya que hay muchas causas de la malnutrición que no pasan por la inanición.

La medicina oficial reconoce que las deficiencias nutricionales pueden causar desórdenes mentales, pero oficialmente dice que en los países "desarrollados", las mismas no son comunes (habría que explicarle a quienes promueven dicha información, que la mayor parte del mundo es subdesarrollada); esto está en contradicción con las recomendaciones en materia de alimentación procedente de dicha medicina, ya que la misma dice que para satisfacer las necesidades diarias de vitaminas y minerales, se tiene que consumir unas cinco porciones de frutas o de verduras; LA MAYORÍA NO CONSUME CINCO PORCIONES DE FRUTAS O VERDURAS POR DÍA, POR LO TANTO, LA MALNUTRICIÓN, AUNQUE SEA LEVE, TIENE LUGAR EN LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, y cuando la malnutrición está en una fase leve o media, no pone en riesgo la vida de quien la padece; nadie se muere por una deficiencia nutricional leve ni media, pero dichas deficiencias, sí causan necesariamente en alguna medida, trastornos físicos menores como calambres y lesiones musculares, como así también, trastornos en el estado de ánimo, en la conducta y a veces, en la percepción; ante las alteraciones en la psiquis causadas por la malnutrición, los psiquiatras dan drogas que a veces pueden llegar a tener un efecto calmante de los síntomas, pero no pueden revertirlas, ya que su causa nutricional no es tratada por ellos ni tampoco por los psicólogos.

A la gran mayoría de la gente le basta con mejorar la dieta y hacer ejercicio regularmente para recuperarse de casi todos los problemas físicos y mentales que padezca (la circulación y oxigenación necesarias para la llegada de nutrientes a los órganos, aumenta con el ejercicio, de ahí que el mismo contribuya a la nutrición y sea tan importante para la salud).

Alimentación

Yo soy de la tendencia de que los alimentos correctos para el ser humano, son los vegetales crudos, no obstante, para estar sano no hace falta hacer una dieta vegetaliana cruda estricta, sino simplemente consumir mayormente vegetales crudos, ya que si los mismos componen un sesenta por ciento de lo consumido a lo largo del día (si se llega a un porcentaje mayor, mejor), no tiene por qué haber problemas por el 40 por ciento restante de alimentos no tan saludables; el problema no es que haya toxicidad en la dieta, sino el que lo tóxico en la misma, prime.

LO ESENCIAL PARA LA NUTRICIÓN HUMANA SON LAS FRUTAS, LAS VERDURAS, LAS HORTALIZAS Y LAS SEMILLAS (con semillas me refiero a las nueces, almendras, avellanas, pipas de girasol, etcétera); a muchos les resulta imposible el dejar atrás los elementos nocivos que consumen y pasar a comer a diario los alimentos mencionados, sin embargo, muchos de los problemas causados por la dieta, se dan no tanto por lo que se come, sino por lo que no se come, por lo que si comés a diario elementos nocivos pero añadís unas cinco porciones de frutas, hortalizas y verduras, estás haciendo un avance enorme aun si no eliminás lo nocivo que ingerís, pero si además empezás a disminuir tu consumo de elementos nocivos (carne, lácteos, azúcar, cereales cocidos en general y sobretodo, refinados, alimentos envasados y otros), mejor.

Al consumir vegetales, lo mejor es que estén crudos, porque la cocción destruye muchos de sus nutrientes y crea compuestos tóxicos; la cocción al vapor destruye menos nutrientes y crea menos toxicidad, por lo que de consumirse vegetales cocidos, dicha cocción es preferible, y es también preferible que los alimentos sean ORGÁNICOS, es decir, que no sean tratados con químicos, ya que son todos nocivos, y aunque sean generalmente más caros, de poderse pagarlos, lo mejor es hacerlo por la propia salud y por la de los demás, ya que al uno comprar productos tratados con químicos, está contribuyendo a que los mismos sean utilizados; si todos dejáramos de comprar productos que contienen químicos, los mismos se dejarían de utilizar.

Después de lo que sea crudo dentro del reino vegetal, que es, según mi modo de ver, lo único en serio saludable por comer, lo mejor por consumir dentro de lo cocido, es lo

menos nocivo, por ejemplo: arroz integral, pan sin gluten o de harina de avena, pastas hechas también en base a harina sin gluten o de avena, papa, zapallo y legumbres.

De los alimentos animales, hay que destacar que todos ellos son prescindibles en nuestra alimentación, pero quien decida consumirlos igual, de interesarse por su salud, debería preferir el pescado de aguas profundas por estar menos contaminado y el huevo (siempre que sea orgánico); el consumo de carne roja acarrea toda clase de daños en la salud al igual que el pollo, ya que aunque naturalmente sea menos nocivo que la carne roja, en la actualidad se le inyecta a las gallinas muchos antibióticos que termina consumiendo quien las come, haciendo esto del pollo, un alimento muy tóxico (por ese mismo motivo es que los huevos pueden ser parte de una alimentación correcta solamente si son orgánicos), por lo que estos últimos tipos de carne, es mejor evitarlos totalmente, y aun tratándose del pescado, que es de lo menos nocivo por consumir de los alimentos animales, hay que tratar de no comerlo más de dos veces por semana, ya que todo alimento animal está desprovisto de fibra que es necesaria para el movimiento intestinal, de ahí que el consumo diario de carne, ya sea roja o blanca, lleve a la constipación, lo cual se resuelve de dos maneras: comiendo una cantidad de fibra demasiado grande, o disminuyendo o eliminando el consumo de carne; esto último es lo más recomendable.

Las semillas son muy importantes en nuestra alimentación; si bien el consumirlas directamente, es benéfico, existe un procedimiento para potenciar su valor nutricional llamado: activación.

El proceso de activación de las semillas, como por ejemplo: nueces, almendras, pepitas de zapallo y de girasol, es el siguiente: primero hay que sacarles la cáscara y lavarlas bien, después hay que ponerlas en un recipiente de vidrio (no de plástico) y agregarles agua -el doble de la cantidad que haya de semillas-; se las debe dejar en remojo unas doce horas, tras lo cual hay que retirarlas del agua (agua que debe desecharse), se las debe enjuagar, y ya están listas para consumir -en caso de no consumirlas inmediatamente, se las debe guardar en la heladera por un máximo de tres días-.

La activación que se da con el remojo, resulta en que las semillas aumenten mucho en su valor nutricional y disminuyan en su lado negativo, ya que el proceso mencionado,

también resulta en que los antinutrientes que contienen, queden desactivados (la fuente principal de la información sobre el proceso de activación de las semillas que acabo de presentar -si bien lo presento simplificado-, es el nutricionista Néstor Palmetti).

Hay quienes simplifican la explicación sobre lo bueno y malo de los alimentos, de la siguiente forma: lo alcalino es bueno y lo ácido es malo, porque los ácidos intoxican la sangre y causan anaerobia (falta de oxígeno) y dan lugar a la mayoría de los problemas de la salud física y mental; las frutas, las verduras y las semillas, son alimentos alcalinizantes y todo lo nocivo -carne, lácteos, alcohol, cafeína, azúcar, etcétera- es acidificante, y si bien la acidez no es mala porque una parte de la misma en el organismo, es necesaria, el problema tiene lugar cuando la misma es excesiva, por lo que si uno consume mayormente elementos alcalinizantes, disminuye enormemente las posibilidades de sufrir de problemas de salud causados por el exceso de acidez en el organismo, e insisto, los comestibles alcalinizantes son las frutas, las verduras, las hortalizas y las semillas crudas (si están cocidas son acidificantes), TODO lo demás es acidificante; si se consume un sesenta por ciento -o un poco más- de elementos alcalinizantes, se puede después consumir elementos acidificantes sin tener por qué sufrirse de ningún problema (un poderoso elemento alcalinizante es el limón; antes de tomarlo hay que tener la precaución de mezclarlo con agua porque en estado puro, puede dañar el esmalte de los dientes).

Las enfermedades infecciosas son oficialmente causadas por virus, bacterias y otros microorganismos, sin embargo, desde el comienzo de esa teoría hubo detractores, ya que hay quienes afirman que los virus se desarrollan en el organismo cuando el mismo está enfermo, y no son la causa de su enfermedad; el siguiente concepto atribuido a Rudolf Virchow, lo resume: "Los gérmenes no son la causa de la enfermedad, sino que habitan en tejidos enfermos al igual que los mosquitos buscan el agua estancada y sucia pero no son la causa de su estancamiento".

Esto es cierto; en el agua estancada y sucia, proliferan mosquitos, pero los mismos no causan el estancamiento del agua; el agua primero se estanca y después llegan ellos; si el agua está limpia y fluye libremente, los mosquitos no se instalan por no ser el agua limpia y corriente, un hábitat saludable para ellos; lo mismo se aplica al cuerpo humano

respecto a los microorganismos nocivos: cuando la sangre está limpia y circula correctamente, los microorganismos nocivos no pueden desarrollarse, y lo que mayormente determina la limpieza o suciedad de la sangre, es lo que se consume; si uno consume agua, frutas, verduras, hortalizas y semillas crudas, su sangre va a estar limpia porque son alimentos correctos para la fisiología humana, y si uno consume cualquier otro, su sangre va a ensuciarse por no ser correcto para la fisiología humana, y como la sangre sucia es espesa, la suciedad resulta en mala circulación, es decir, es básicamente el ensuciamiento de las células lo que causa la mayoría de las enfermedades, como expresó Seignalet, pero la medicina oficial le atribuye a los microbios, causalidad en muchas enfermedades porque así justifica la venta de antibióticos para combatirlos, cuando lo lógico por hacer para que un microbio nocivo no llegue al organismo o se vaya una vez instalado en el mismo, es limpiar la sangre; lo mismo se aplica ante las enfermedades no infecciosas, y si bien en los desórdenes físicos y mentales, puede haber un factor emocional, yo considero que no es generalmente la causa de los mismos, por lo que muy difícilmente pueden tener lugar si el cuerpo está limpio, y la limpieza debe realizarse no sólo por fuera, sino también por dentro, por lo que lo principal para estar bien en lo físico y lo mental, es consumir lo menos posible, alimentos que ensucien y lo más posible, alimentos que limpien.

Cuando uno empieza a incluir vegetales crudos en su dieta, tienen lugar malestares digestivos; LA DIARREA ES NORMAL AL INICIARSE UNA DIETA SALUDABLE, y ante la misma, muchos deciden no comer seguido, frutas y verduras, creyendo que les hace mal, e incurren en un gravísimo error; esto ocurre porque las frutas y verduras tienen un alto contenido de fibra, la cual es fundamental en el movimiento intestinal; la fibra tiene un efecto limpiador en el organismo; al uno empezar a incluir en su dieta, vegetales crudos, las impurezas se empiezan a eliminar mucho más rápidamente, pero después de algunas semanas de consumirse a diario frutas y verduras, el cuerpo se limpia y al no quedar ya muchas materias nocivas que eliminar, los malestares digestivos, desaparecen; para que dichos malestares sean leves, lo mejor es ir aumentando de a poco la cantidad de vegetales consumidos, por ejemplo, se puede empezar la primera semana consumiendo una fruta o verdura por día, la siguiente, dos, la siguiente, tres, y en la semana siguiente ya se pueden consumir sin problemas a diario, unas tres frutas por día y una ensalada; se suele recomendar agregarle a las ensaladas, aceite de oliva extra virgen, que de todos los

tipos de aceites, es aparentemente uno de los pocos, o tal vez el único, saludable, y al limón; también hay que tener en cuenta que para que la digestión sea muy buena, es mejor no comer demasiado y mezclar la menor cantidad de alimentos posible.

Respecto a la combinación de alimentos, existe la trofología, que es la disciplina de la combinación de los alimentos; yo no tengo ninguna duda de que hay algunas combinaciones, mejores que otras, el problema es que los diferentes trofólogos no se ponen de acuerdo sobre cuáles son los alimentos que combinan bien, por lo que la recomendación más sensata ante esto, es la que acabo de dar: combinar lo menos posible, pero hay ciertas reglas generales en la trofología, que yo sigo: no combinar frutas ácidas con frutas semiácidas ni dulces, ni combinar frutas con verduras; yo no le daba mucho crédito a estas recomendaciones hasta que noté que tras combinar una fruta ácida con una semiácida, tuve un malestar digestivo que nunca experimento cuando no combino una fruta ácida con una de otro tipo; el médico naturista Jaime Scolnik, decía más o menos al respecto, que los trofólogos hablan de mejores y peores combinaciones, en base a las intolerancias particulares de ciertos individuos; puede ser que tuviera razón y que haya una combinación de alimentos mejor o peor para un individuo en particular, y por consiguiente, que no sea la misma para todos, por lo que les recomiendo tener en cuenta cómo se sienten tras combinar diversos alimentos y en base a eso establecer cuál es la mejor combinación para ustedes.

Entre los alimentos vegetales saludables que suelen no tenerse en cuenta, están las semillas, que aportan buena grasa sin la cual, nos desnutrimos; es especialmente importante que consuman estos productos todos los días quienes sean vegetarianos estrictos, ya que la grasa escasea en los productos vegetales; tengan en cuenta también los vegetarianos estrictos, que tienen que consumir todos los días alimentos que contengan vitamina B12 y suplementos de dicha vitamina, ya que también escasea de dicho elemento todo lo que sea vegetal, y su falta, entre otros problemas, causa desórdenes mentales; al parecer, la absorción de la B12 procedente de alimentos vegetales ricos en la misma y la producción natural en el intestino, es correcta sólo en los crudiveganos que no hacen una dieta alta en proteínas, ya que si uno, además de vegetales crudos, consume cereales, legumbres y otros productos cocidos, y además, en grandes cantidades (lo cual suelen hacer los vegetalianos en pos de consumir mucha

proteína, que aparentemente es uno de los factores causales de la menor absorción y menor producción natural endógena de la B12), las necesidades de B12 del organismo son mayores y la sola dieta no aporta la cantidad necesaria de la misma, de ahí la necesidad de los veganos no crudiveganos de tomar suplementos de dicha vitamina; suplementos que los veganos tienen que mandar a laboratorios de análisis clínicos para que determinen si contienen o no químicos, ya que la industria farmacéutica se los suele agregar para causar adicción, y esto muchas veces no lo dice la información de la caja de vitaminas, y todos los fármacos, además de ser nocivos, están probados en animales mediante torturas; los veganos también tienen que asegurarse de que la B12 de los suplementos que vayan a tomar, provenga de minerales, ya que hay algunos suplementos en los que proviene de animales, y otra cosa que los veganos no suelen tener en cuenta, es que los vegetales a consumir, deben ser orgánicos, porque con los pesticidas usados en la agricultura, mueren no sólo plagas, sino también insectos que no afectan a los vegetales y otros animales como los pájaros (los seres humanos que están en el área en que se rocían los pesticidas, también sufren de daños graves en su salud y aunque en menor medida, también quienes están a cientos de kilómetros de distancia debido a que dichos elementos tóxicos, viajan por el aire).

Los antioxidantes hacen que el proceso de envejecimiento sea más lento, y unas cuantas nueces contienen más antioxidantes que varias porciones de frutas y verduras.

No es grave que la dieta que uno haga no sea perfecta, el problema es que sea mayormente mala; yo, por ejemplo, hago una dieta buena pero no perfecta; yo como generalmente dos o tres frutas en el desayuno, y ensalada sola en el almuerzo; a la tarde, a veces no como nada y si como algo es generalmente fruta, y a la noche como cualquier cosa; si dos de tres comidas que uno ingiere por día son saludables, no tiene por qué sufrir de ningún problema por la tercera; yo hasta hace poco tuve un problema de falta de flexibilidad y dolor en las articulaciones de los dedos, que creo, era un principio de artritis, y al empezar a hacer dos comidas buenas de tres por día, el problema se resolvió, y recientemente leí textos que difunden la causalidad de la acidez excesiva en la sangre, en la artritis, y me di cuenta de que el problema se resolvió por haber añadido alcalinidad a mi dieta; si yo hubiera ido al médico oficial, para tratar ese problema me habría recetado antiinflamatorios que son paliativos, ya que según dicha medicina, la artritis es

incurable (¡qué mentira!); esos fármacos me habrían agravado tal problema además de haberme causado muchos otros por acidificar la sangre.

Según quienes promueven dietas "alcalinas", cuando uno es joven puede no cuidarse demasiado con la dieta y no sufrir de muchas consecuencias, porque los ácidos que intoxican la sangre causando problemas de salud físicos y mentales, el organismo los elimina eficientemente, pero a los treinta años se empieza a envejecer, y como el sistema de eliminación pierde potencia, hay que empezar a consumir menos productos acidificantes y más productos alcalinizantes; sin ninguna duda, esto es lo correcto por hacer, pero también es lógico potenciar las eliminaciones, y cómo hacerlo es algo que creo que quienes difunden dietas "alcalinas", no suelen difundir; el ejercicio es una manera de potenciar las eliminaciones y otra es la hidroterapia, de la cual hablo más adelante.

También es bueno hacer un ayuno por semana (o una o dos veces por mes), el cual es muy saludable, ya que durante el mismo, aumenta la desintoxicación y no implica ningún daño si se comió saludablemente los seis días previos; yo, cuando lo hago siento una mejora en mi estado aun si el ayuno no es total, ya que generalmente el ayuno que hago consiste en omitir el desayuno, el almuerzo y la merienda, pero no la cena; una buena opción para quienes no quieran hacer un ayuno total, es el comer un día por semana -o de vez en cuando- solamente frutas crudas; la desintoxicación que tiene lugar durante el día en que se consumen solamente frutas, también es importante.

Sobre la suplementación a la dieta

La medicina ortomolecular se especializa en tratar a los problemas físicos y mentales con nutrición; la psiquiatría ortomolecular restableció con dieta y suplementos nutricionales a la actriz Margot Kidder de desórdenes mentales graves; ella no absorbe bien las vitaminas del grupo B, y la MEDICINA OFICIAL RECONOCE QUE SUS DEFICIENCIAS PUEDEN CAUSAR DESÓRDENES MENTALES, sin embargo, el tratamiento con una gran cantidad de vitaminas que necesitaba, no se lo dio la medicina oficial -que para los desórdenes mentales, da psicofármacos- y sí se lo dio la medicina ortomolecular (QUIERO QUE QUEDE CLARO QUE YO NO LE DOY CRÉDITO A TODO LO DICHO POR ESTA MEDICINA

ALTERNATIVA, por ejemplo, entre las causas de los desórdenes mentales que acepta, está la del desequilibrio químico de la psiquiatría oficial, que yo no acepto, pero si bien dicha medicina tiene conceptos equivocados, algunos son correctos).

La psiquiatría ortomolecular considera que los psicofármacos son paliativos y que lo curativo, es la nutrición, sin embargo, como paliativos admite su uso a corto plazo (y algunos médicos ortomoleculares, hasta a largo plazo); esto es algo con lo que yo no estoy de acuerdo ya que el tratamiento con psicofármacos nunca es positivo, no sólo por no ser curativo, sino tampoco en la mayoría de los casos, siquiera paliativo, por lo que dicho tratamiento puede ser positivo solamente si no se lo combina con el oficial (el farmacológico), es decir, si el tratamiento es "alternativo" y no "complementario" ("alternativo", en medicina es un tratamiento que no es el oficial, y "complementario" es cuando el tratamiento alternativo se combina con el oficial; muchos practicantes de lo alternativo quieren que sus tratamientos sean complementarios por miedo a las consecuencias legales de recomendarle a sus pacientes no recibir el tratamiento oficial; el tratamiento alternativo en psiquiatría, para ser benéfico NUNCA debe ser complementario al oficial; si un médico alternativo propone combinar su tratamiento con el psiquiátrico oficial, lo mejor es no aceptarlo y seguir buscando médicos que no justifiquen la toma de psicofármacos, y de no podérselos encontrar, es preferible no recibir ningún tratamiento a recibir uno con drogas psiquiátricas -pero si se los busca bien, se los encuentra-; SI UNO QUIERE RECIBIR UN TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO, EL MISMO DEBE SER ALTERNATIVO Y NO "COMPLEMENTARIO").

El tratamiento de la medicina ortomolecular, se basa en suplementos nutricionales en cantidades que el médico considere óptimas para su paciente; respecto a la toma de los mismos, hay una gran controversia ya que hay gente que dice que son innecesarios porque las vitaminas y minerales que necesitamos, se encuentran en los alimentos, por lo que no hace falta tomar ningún suplemento, lo que no tienen en cuenta estas personas, es que si alguien tiene un problema en la absorción de nutrientes (malabsorción), para estar bien nutrido necesita consumir una cantidad mucho mayor de los mismos que alguien que no tiene ese problema, y cuando esto ocurre, puede ser necesario tomar una gran cantidad de nutrientes que la sola dieta no provee, por lo que si bien el aumento del consumo de alimentos que contienen nutrientes esenciales para el organismo -que son

las frutas, las verduras y las semillas- en muchos casos puede ser suficiente para solucionar un problema nutricional causante de desórdenes mentales (problemas que como ya expliqué, en los chequeos médicos no son detectados en una fase inicial ni media), en otros, creo que el consumo de suplementos nutricionales puede ser necesario, al menos por un tiempo; en caso de decidirse tomarlos, como ya expresé, hay que asegurarse de que sean NATURALES, ya que hay muchos que contienen químicos, de todas formas insisto con que a mi entender, al alcalinizar la sangre se solucionan en casi todos los casos, los problemas de los llamados mentales de causa física, y cosa tal se logra a través de la dieta sin ayuda de suplementos, por lo que les recomiendo que acudan a la mencionada medicina sólo de no obtener resultados mejorando sus dietas.

Dieta y estado físico y anímico

La depresión está constituida por una falta extrema de energía; si uno está malnutrido por comer mal o por tener mala absorción de los nutrientes, es lógico que esté débil física y anímicamente; si experimentás una depresión extrema por mucho tiempo, es muy probable que no te estés alimentando ni ejercitando bien; hacé una buena dieta, tomá sol moderadamente y ponete en forma, es casi imposible que no mejores anímicamente, entonces vas a darte cuenta de que lo que lleva generalmente a alguien a una depresión extrema, no son los problemas no resueltos de su pasado (a diferencia de lo que suelen creer los psicólogos), sino simplemente un mal estado físico -nunca hay que tomar sol con los pies calzados, siempre descalzo sobre la tierra, pasto o arena y con la cabeza cubierta, porque la radiación solar se descarga en la tierra y de no estar uno descalzo al tomar el sol, la misma se acumula en el cuerpo y causa dolor de cabeza-.

Las deficiencias nutricionales causan desórdenes mentales como la depresión (casi todo problema físico causa depresión) y una alimentación que incluya un consumo habitual de elementos nocivos, en muchos casos también causa desórdenes de los llamados mentales como los del tipo obsesivo; es normal que la gente tenga lo que se llama "trastorno obsesivo compulsivo", que la lleva a realizar irracionalmente las mismas acciones varias veces. A mí me pasó cuando tenía sobrepeso y me di cuenta de que me dejó de pasar cuando me puse a dieta, y no fue una coincidencia, fue directo resultado de la ingesta menor de alimentos lo que produjo que esas tendencias, desaparecieran -seguí comiendo

alimentos nocivos pero reduje la cantidad-; la conclusión a la que llegué sobre esto es que cuando hay demasiada tensión causada por un consumo excesivo de elementos insalubres, la misma se puede terminar liberando con movimientos compulsivos como son las acciones repetitivas entre las que pueden estar incluso, los tics nerviosos.

Si una persona come poco, pero lo que come tiene un alto contenido de componentes que causan estrés, como el azúcar, la cafeína, etcétera, también puede sufrir de estos desórdenes como así también de ataques de pánico, tendencias a la automutilación y más problemas; la persona que presenta estos problemas, evidentemente no está tranquila, está nerviosa, estresada, y como ya dije, el estrés aumenta con el consumo de alimentos nocivos y se reduce con una alimentación saludable y/o con ejercicio físico -ya que contribuye a eliminar el exceso de energía-, lo cual resulta en que estos problemas desaparezcan en la mayoría de los casos, no en todos porque podría haber una causa psicológica de los mismos, pero estoy seguro de que la causa de los problemas relacionados con una energía excesiva o escasa, que llevan respectivamente a la hiperactividad y a la depresión, es en la mayoría de los casos, una mala alimentación, y hay que tener en cuenta que los efectos (y su magnitud) de los elementos consumidos, pueden variar de una persona a otra. Por ejemplo, en la persona media, el consumo de un producto lácteo, puede causar cierta languidez, pero en alguien que tiene sensibilidad al mismo, puede causar depresión; el azúcar, a la persona media, le da energía, pero en alguien que tiene sensibilidad a la misma, puede causar hiperactividad, y esto se aplica a cualquier producto, por lo que hay que tener en cuenta qué efecto causa cada elemento por uno consumido en el propio organismo, ya que no necesariamente es el mismo que causa en otros.

Cuando me puse a dieta no sólo resolví mi trastorno obsesivo compulsivo, además mejoré mi vista que se nublaba al mirar la televisión estando lejos; hace poco, leyendo el libro "Comer bien para ver mejor", del autoproclamado médico naturista, Raúl Flint, entendí que mi vista mejoró porque un nivel demasiado alto de glucosa en la sangre, causa pérdida de elasticidad en el cristalino, lo cual causa presbicia, miopía y otros problemas visuales que según la medicina oficial, son progresivos e irreversibles; el doctor Flint explica que al uno bajar el nivel de glucosa disminuyendo o eliminando el consumo de azúcar y cereales refinados, estos problemas "irreversibles", se revierten (también indica

ejercicios visuales); como ya expliqué, yo no mejoré mi dieta en ese entonces, pero sí reduje la cantidad de comida de la misma, y eso disminuyó mi nivel de glucosa en la sangre y resultó en una mejora en mi vista; si hubiera ido al oftalmólogo oficial, me habría dado anteojos para tratar un problema que solucioné con dieta; esta solución no la suelen conocer los médicos oficiales, pero sí la conocen muchos médicos alternativos, médicos que suelen ser tratados de "charlatanes" injustamente, ya que muchos de sus conceptos son correctos, como incorrectos son, muchos conceptos de la medicina oficial.

Algunos podrán pensar que no hay relación entre la salud mental y la dieta porque muchos hacen una mala dieta y no tienen desórdenes mentales, pero eso sería como decir que muchos fuman y no tienen problemas de salud, por lo que fumar no daña la salud, y sí la daña, pero en un primer momento los daños físicos no son importantes, pero sí sobrevienen en muchos casos, daños terribles tras muchos años de fumar, y con una mala dieta pasa lo mismo; uno puede hacer una mala dieta y estar en buenas condiciones, pero no significa que no le esté haciendo daño, ya que al igual que sucede con el consumo de tabaco, los efectos más graves de una mala alimentación, sobrevienen a largo plazo, no inmediatamente (si no sobrevienen nunca en un consumidor de tabaco, no significa que el mismo no haga daño, sino que el consumidor tiene una gran resistencia a su nocividad, y con la dieta es igual. Si una persona hace una mala dieta y no tiene nunca graves problemas de salud, no significa que una mala dieta no dañe la salud, sino que la persona tiene gran resistencia a la nocividad de sus elementos), por lo que es mejor hacer una buena dieta para prevenir los problemas que una mala alimentación, causa, en vez de tener que resolverlos -las dietas basadas mayormente en productos animales y azúcar, con poca inclusión de frutas y verduras, son las peores tanto para la salud física como para la mental-.

Intoxicación por metales y contaminación ambiental

Los metales pesados se esparcen a través del aire, son respirados por todos, se impregnan en el suelo y el agua, son absorbidos por los vegetales y animales y terminan siendo consumidos por los seres humanos causándonos intoxicación; los alimentos son tratados con pesticidas, aditivos (colorantes, conservantes, etcétera) que no son aptos para el consumo humano, y al ser consumidos por mucho tiempo, pueden resultar en una

intoxicación grave que causa desórdenes físicos y mentales -especialmente si se tiene alergias o intolerancias a estos elementos-; los comerciantes de alimentos dicen que los aditivos y los pesticidas que usan en sus productos, no son peligrosos para los seres humanos (sin embargo, muchos aditivos fueron retirados del mercado por su toxicidad y cuando fueron aprobados se los consideró seguros), los ambientalistas denuncian que sí son insalubres por lo que no tendrían que ser utilizados, y cada vez más gente así lo cree y descree de la versión oficial ya que asume que puede no ser cierta y que se esconde la verdad por no ser conveniente para ciertos intereses comerciales, por lo que prefiere comprar productos "orgánicos" -productos que no son tratados con químicos-, y es recomendable mandar a analizar el agua que consume una persona sufriente de un desorden mental, ya que en la misma podría haber metales pesados que la están dañando, cuya presencia se puede detectar en análisis de laboratorio; en el caso de alguien que sufre de un desorden de la psiquis, hay que tener en cuenta también, en dónde vive, en dónde trabaja y en dónde estuvo recientemente, ya que si vive por ejemplo, en un área en la que se desechan substancias tóxicas o cerca de donde se rocían pesticidas, o si trabaja en algo relacionado con insecticidas, como es el caso de los fumigadores, el ambiente contaminado al que se expuso, bien puede ser la causa de su desorden psíquico.

La exposición a radiaciones electromagnéticas procedentes de teléfonos celulares, de antenas de telefonía, de WiFi, de electrodomésticos inalámbricos, de computadoras, televisores, y de otros aparatos eléctricos, puede alterar el funcionamiento del organismo del cual forma parte el sistema nervioso y causar desórdenes físicos y mentales; esta es otra causa de desórdenes del organismo que no está oficialmente reconocida en la mayor parte del mundo, debido a los enormes intereses comerciales que se verían afectados negativamente, de la misma, reconocerse, pero no faltan expertos en la materia que afirmen que la exposición a campos electromagnéticos es terriblemente nociva; es mejor usar un teléfono de cable que uno inalámbrico, el teléfono celular es mejor no usarlo y el WiFi puede reemplazarse por conexión por cable (hay quienes recomiendan ciertos minerales como el cuarzo, como "escudos contra la radiación electromagnética"; no sé si una piedra pueda reducir esta forma de contaminación ambiental, pero se lo puede considerar).

La "sensibilidad química múltiple" (intolerancia del organismo a los químicos entre los que están los de los medicamentos, pinturas, cosméticos, pesticidas, aditivos alimentarios y más productos), no está reconocida en la mayor parte del mundo porque reconocerla afectaría muchos intereses económicos, incluyendo los de la industria farmacéutica, que con muchos de sus químicos, la causa, y después vende fármacos para tratar sus efectos, pero sí está reconocida en Japón, Alemania y Austria; este problema puede alterar la psiquis, por lo que se suele clasificar a quienes lo sufren como "enfermos mentales", y por no estar reconocido oficialmente en la mayor parte del mundo, cuando alguien lo tiene, se suele creer que su problema es psicosomático y por eso también es considerado un "enfermo mental", aun si su psiquis no está alterada, y es comúnmente tratado por psiquiatras y/o psicólogos, cuando para recuperarse, el tratamiento que necesita es de desintoxicación.

Como acabo de explicar, la exposición a la contaminación ambiental y a productos químicos, daña el organismo del cual es parte el sistema nervioso, lo cual puede resultar en desórdenes mentales dependiendo del grado de exposición de la persona a toda esta toxicidad y de su resistencia particular, y si bien no podemos alejarnos del todo de esto, hay que tratar dentro de lo posible, de consumir los elementos más saludables y de elegir los ambientes menos contaminados; LA DESINTOXICACIÓN ES EN ESTOS CASOS LA SOLUCIÓN A ESTOS PROBLEMAS.

Para recuperarse de la sensibilidad química múltiple, de la fibromialgia, del síndrome de fatiga crónica (que oficialmente no tienen cura) y de muchos otros problemas, cada vez más gente recomienda el consumo de AGUA DE MAR, cuyos beneficios están reconocidos por algunos médicos; tras asegurarse de que el mar no esté contaminado, se puede consumir su agua sin miedo a ningún daño; se recomienda mezclar tres partes de agua común con una de agua de mar, dado lo desagradable del gusto del agua marina en estado puro -ya expliqué que para la salud, lo más benéfico por consumir, es lo alcalinizante, y al parecer, el agua de mar es uno de los elementos alcalinizantes más potentes-.

Según Abram Hoffer, los empastes dentales pueden ser causantes de desórdenes mentales; esto era hasta hace un tiempo considerado pseudocientífico, pero no lo es tanto en la actualidad, ya que hay cada vez más estudios que demuestran que el mercurio

de las amalgamas que se usan como empastes dentales, es altamente tóxico y puede causar problemas físicos y mentales.

Adicciones que generalmente pasan desapercibidas

Cuando uno habla de adicciones, se suele entender que hace alusión a las causadas por el alcohol, el tabaco y las drogas, pero en realidad, casi todos consumimos productos que causan adicción como la cafeína, los lácteos y los químicos contenidos en los alimentos y los cosméticos; para evitar el síndrome de abstinencia consistente en un desorden físico y posiblemente mental, al intentarse dejar de consumir o moderar el consumo de elementos a los que se es adicto, hay que disminuir la cantidad que se consume, gradualmente, como ya expliqué (es muy común que alguien tenga dolores de cabeza o vómitos, causados por el síndrome de abstinencia de la carne, de los lácteos o de algún cosmético, y que no se lo atribuya a eso, y puede tal síndrome ser, perfectamente la causa del desarreglo, y esto le ocurre a gente que no necesariamente tiene la intención de dejar tales productos; hay quienes comen carne por varios días seguidos y después pasan algunos días sin consumirla y sufren de dolor de cabeza y hasta de vómitos de causa por ellos desconocida; a quienes les haya pasado, la causa les acaba de ser revelada).

Otra causa desconocida por muchos de malestares generales, es el consumo de químicos que, como ya expliqué, son consumidos por casi todos nosotros no sólo a través de los alimentos, sino también de los cosméticos; la sensibilidad química múltiple es algo que algunos tienen desde su nacimiento, por lo que de toda sus vidas esas personas sienten algún malestar al estar en contacto con químicos, pero es algo que también puede desarrollarse, ya que uno puede llegar a tolerar bien a los químicos por muchos años, incluso, décadas, pero puede darse en algún momento una saturación que resulta en que uno deje de tolerarlos aun en cantidades mínimas, por eso es importante disminuir la cantidad de químicos que se consume o eliminarla, pero GRADUALMENTE Y NO DE GOLPE, porque podría tener lugar el síndrome de abstinencia al que ya me referí.

En internet pueden encontrar muchas recetas caseras de cosméticos cuyo uso, además de mejorarles la salud, les va a hacer ahorrar plata y fastidiar un poco a la industria farmacéutica, que es la que produce cosméticos, y que junto a la industria petrolera, la

industria de armas y la industria alimentaria, están destruyendo al mundo y a sus habitantes; algunos cosméticos caseros pueden ser tan buenos como los comerciales o mejores, yo, por ejemplo, uso bicarbonato como desodorante; simplemente hay que mezclarlo con algo de agua y aplicarlo sobre la piel; les aseguro que funciona perfectamente.

También es bueno evitar los recipientes y utensilios de aluminio y de plástico, ya que de los mismos se desprenden substancias tóxicas (las mamaderas de plástico ya fueron prohibidas en las Europas), y lo mismo se aplica a los juguetes y demás elementos de plástico y de aluminio, que los chicos suelen llevarse a la boca exponiéndose así a intoxicarse.

Drogadicción legal e ilegal

Lo primero por preguntarle a alguien que tiene desórdenes mentales, es si consumió drogas, ya que una causa muy común de desórdenes mentales (incluyendo al considerado más grave que es la psicosis), es el consumo de drogas legales e ilegales; en prospectos de fármacos como el Rivotril, encontré que está reconocido por los laboratorios productores, no sólo que su consumo puede causar alucinaciones y otros problemas de la psiquis, sino además, que la suspensión del mismo puede alterarla inmediatamente debido al síndrome de abstinencia, y según estudios, los problemas causados por el consumo de psicofármacos -incluyendo a los del tipo mental-, pueden extenderse por años tras el mismo haberse suspendido, sin embargo, aunque el "Manual diagnóstico y estadístico de los desórdenes mentales" diga que antes de clasificar a alguien como sufriente de un desorden mental, hay que descartar que haya consumido drogas por ser sus efectos, causas posibles del mismo, los psiquiatras jamás lo tienen en cuenta.

Si una persona es drogadicta y está mentalmente alterada, en general se asume sensatamente que no está loca, que su alteración se debe a su consumo de drogas, pero si la persona deja de consumirlas y su desorden mental, continúa, se asume generalmente que la causa es otra, emocional/psicológica, o hasta algunos pueden asumir que es el desequilibrio químico del que habla la psiquiatría, pero supuestamente no es su desorden mental el efecto de las drogas porque ya las dejó, y en realidad, bien puede ser tal

desorden, causado por el efecto residual del consumo de drogas, ya que si una persona consume drogas habitualmente, su psiquis puede verse afectada (a veces la alteración de la psiquis causada por el consumo de drogas legales o ilegales, llega hasta la psicosis), y si la persona las consumió por un tiempo prolongado, al dejarlas puede seguir sufriendo de estos problemas porque sigue intoxicada, ya que la toxicidad de las drogas se acumula en el organismo y al mismo le toma a veces un tiempo muy prolongado eliminarla completamente, por lo que la recuperación total de los efectos nocivos del consumo de drogas, puede llegar a tener lugar tras muchos meses o incluso tras algunos años de haberse suspendido el consumo, pero al una persona tener un desorden de la psiquis causado por su consumo actual de drogas o por el efecto residual del mismo en el pasado, lo que suele ocurrir es que se le inflija un tratamiento psicofarmacológico que no le va a permitir recuperarse, ya que si la causa de sus desórdenes de la psiquis es el consumo de drogas, su recuperación está en el no consumo de las mismas; los psiquiatras le dan a quienes sufren de desórdenes mentales causados por su consumo de drogas, más drogas, y como con ese tratamiento es casi imposible que se recuperen, se los clasifica como "enfermos mentales crónicos" y se les enseña a convivir con una supuesta enfermedad que, según ellos, van a sufrir todas su vidas, cuando la misma les está siendo perpetuada por el tratamiento psiquiátrico, y de no recibirlo, se podrían llegar a recuperar simplemente dejando que la desintoxicación siga su curso, ya que la alteración de la psiquis que se puede dar por el consumo de drogas -incluso del de marihuana-, no es irreversible, es reversible si el consumo se suspende y se le da al cuerpo el tiempo que necesita para desintoxicarse.

Si alguien consume drogas y debido a eso sufre de problemas físicos y mentales, para recuperarse tiene que dejar las drogas, y si tras dejarlas sus problemas mentales continúan, tiene que saber que si antes de tomar drogas no tuvo ningún desorden mental, la causa de los mismos fue casi seguramente el consumo de las mismas, y sus efectos, como ya expliqué, pueden seguir teniendo lugar aun después de haberse suspendido el consumo, por lo que la persona afectada no tiene que recibir un tratamiento psiquiátrico ni tampoco psicológico para recuperarse, sino no volver a tomar drogas y dejar pasar el tiempo, ya que al suspenderse el consumo de drogas, gradualmente su toxicidad se elimina del organismo sin hacer nada especial, pero lo ideal

por hacer es contribuir a la desintoxicación, y se puede hacer siguiendo una buena dieta, haciendo ejercicio e HIDROTERAPIA.

Hidroterapia

Yo sufrí hasta hace poco, de dolores musculares en las piernas, los brazos, el cuello y la cabeza, causados por la tensión nerviosa, y una noche realicé una forma de hidroterapia recomendada por los naturistas; la misma consiste en frotaciones con agua fría; tras estar en la cama, me levanté y me froté con agua fría el abdomen, los brazos y las piernas, después me volví a acostar y tapar, y a la hora, más o menos, lo repetí; lo hice como cuatro veces y al día siguiente, los dolores habían disminuido notablemente.

Los beneficios de la hidroterapia incluyen, además de efectos analgésicos, un aumento en la desintoxicación; el calor que se logra con el ejercicio, con frotaciones y con agua caliente, abre los poros y la humedad absorbe las toxinas del organismo, es decir, la hidroterapia potencia la desintoxicación a través de la piel y también de los pulmones, de ahí que se recomiende realizar respiraciones profundas después de la misma para desintoxicarse mejor a través de la exhalación; el efecto de desintoxicación y de aumento de la circulación que se da con la hidroterapia, es similar al que se da con el ejercicio físico que también desintoxica a través de los poros y los pulmones al aumentar la sudoración y la oxigenación, por lo que la hidroterapia es especialmente recomendable a quienes no gusten de hacer ejercicio físico (pero lo ideal es hacer ambas cosas), y en el caso de la frotación, está el efecto de liberación de endorfinas que son analgésicos naturales del organismo; esto explica el efecto calmante del dolor que yo experimenté.

Hasta la medicina oficial le atribuye beneficios a la hidroterapia, ya que está probado que cuando uno se expone al frío, aumentan los glóbulos blancos que se encargan de combatir microbios, gérmenes, virus y otros agentes nocivos que entran al organismo, es decir, se refuerza el sistema inmunológico.

Una de las formas más prácticas de hidroterapia, es la ducha alternante de agua fría y caliente; el modo de realizarla es el siguiente: después de la ducha normal de varios minutos con agua caliente, hay que cerrar la canilla del agua caliente y abrir la de la fría;

primero hay que exponer una pierna al agua durante un máximo de tiempo de ocho segundos, después, la otra, después, un brazo, etcétera, y seguir hasta haber expuesto todo el cuerpo; realizada por partes, la exposición al agua aun muy fría, es soportable; después hay que exponerse al agua caliente un rato, tras lo cual hay que repetir la ducha de agua fría; el alternar entre el agua caliente y fría, debe hacerse tres veces, debiendo ser la última exposición, al agua fría; no hay que hacerlo más de tres veces porque demasiada exposición al frío, no brinda los beneficios buscados, y no hay que exponer todo el cuerpo al agua fría al mismo tiempo, no sólo por ser desagradable, sino tampoco, por ser potencialmente nocivo para la salud; si uno expone el cuerpo al agua fría por partes, no hay ningún problema; ESTÁ DESACONSEJADO EN PERSONAS QUE TENGAN PROBLEMAS CARDÍACOS, pero aun si uno está débil, puede realizar este tipo de hidroterapia, pero más suavemente; tiene que hacer lo mismo que ya expliqué, pero en vez de exponer todo el cuerpo al agua fría, exponer sólo las piernas o sólo los brazos y completar la exposición al agua fría en el resto del cuerpo, llevándola con la mano; esta es una buena manera de empezar para quienes no se animen a exponer todo el cuerpo siquiera por partes; de a poco, tal vez puedan ir exponiendo más partes del cuerpo; se recomienda realizar esta ducha alternante en ayunas y tras la misma, vestirse sin secarse (salvo el pelo, porque chorrea demasiado) porque el agua, después de la ducha sigue actuando; además de mejorar el sistema inmunológico y desintoxicar, se le atribuye a esta ducha alternante un efecto ANTIDEPRESIVO; yo bajé unos kilos tras realizar esta ducha alternante, lo cual se debe a que acelera mucho el metabolismo; en lo estético, la hidroterapia aporta un beneficio igual al de la radiofrecuencia, que es promocionada como "lifting sin cirugía"; la misma se basa en el principio de que, al la piel ser expuesta a una onda eléctrica menor, cree estar ante una agresión y reacciona aumentando la temperatura corporal, lo cual activa los regeneradores cutáneos previniendo así, arrugas, flaccidez, etcétera, y las disminuye si ya tienen lugar; la exposición al agua fría tiene el mismo efecto, pero a diferencia del tratamiento con radiofrecuencia, la hidroterapia la puede realizar uno por su cuenta con el sólo gasto del agua; la misma es también recomendada para disminuir las várices.

El único efecto adverso que experimenté de la mencionada ducha, fue una irritación en la piel similar al acné; esto demuestra que el tratamiento está desintoxicando, pero este efecto negativo de la exfoliación, dura sólo unos días.

Quienes sean renuentes a exponer aun por partes el cuerpo a la ducha fría, pueden realizarse, tras la ducha normal, frotaciones con agua fría; tras la ducha normal de agua caliente, se abre la canilla de agua fría de abajo, se la toma con la mano y se realizan frotaciones en todo el cuerpo por espacio de al menos un minuto (pero si se llega a los cinco minutos o incluso un poco más, mejor), y si bien el beneficio no es tan grande como el que se da con la exposición a la ducha fría, un beneficio, hay.

El tiempo que toma desintoxicarse totalmente tras haberse suspendido el consumo de drogas, es mayormente relativo al tiempo que se las haya consumido; por ejemplo, si una persona consumió drogas por algunos meses, su recuperación total puede llegar tras algunos meses de dejar de consumirlas, y si las consumió por años, su recuperación total puede llegar tras varios años (generalmente, de tres a cinco); no obstante todo esto, los efectos residuales del consumo de drogas pueden seguir teniendo lugar por no haberse las mismas eliminado totalmente del cuerpo; los efectos residuales de los fármacos, suelen implicar disminución en la libido en hombres y mujeres, disfunción eréctil y falta de semen o escasez del mismo (azoospermia y oligozoospermia, respectivamente); esto indica que hay una toxicidad en el organismo que no se eliminó y que a veces no se elimina con la dieta, por saludable que sea; para eliminar tal toxicidad procedente de lo que uno haya consumido por demasiado tiempo -ya sean drogas o comidas insalubres-, hay quienes promueven la "limpieza hepática" de Andreas Moritz, consistente en una dieta especial de una semana; muchos hablan de enormes beneficios tras realizarla, pero no son todos quienes le hacen caso a su recomendación de realizar previa y posteriormente a la misma, un lavaje de colon, lo cual es importante, ya que la toxicidad que se elimina del hígado, se puede llegar a reabsorber si el colon no está limpio, y los daños que eso podría ocasionar, son potencialmente graves, y el lavaje de colon se realiza sólo con la asistencia de un profesional, a diferencia de otras depuraciones que sí se realizan por cuenta propia; yo no probé estas limpiezas, pero creo que la solución a los problemas residuales del consumo de fármacos, puede estar en ellas, por lo que le recomiendo informarse al respecto a quienes no logren superar dichos efectos haciendo lo que indiqué, y también a quienes sigan teniendo problemas físicos causados por la mala alimentación, tras haberla cambiado.

Azúcar de mesa, cereales y legumbres

Teniendo en cuenta lo normal que es, el que el consumo de azúcar cause desórdenes mentales, paso a referirme a la misma: consumir azúcar es innecesario para el ser humano aunque la misma brinde energía, ya que nuestro organismo produce azúcar (glucosa) de los carbohidratos que están contenidos en casi todos los alimentos, por lo que todo azúcar que consumamos, es excesiva; el azúcar es un antinutriente que disminuye la absorción del calcio y el magnesio; debilita la vista y acelera el envejecimiento celular, que implica envejecimiento de la piel; el azúcar que contiene la fruta también es malo, pero como la misma tiene una fibra que evita que la mayor parte de dicho elemento, se absorba, el azúcar de las frutas no es un problema, por eso es mejor comer frutas enteras en vez de consumir sólo el jugo, ya que el mismo está desprovisto de fibra y concentra lo menos saludable, y lo mismo se aplica a los cereales.

Se comercializan cereales integrales y refinados; los cereales tienen una cáscara que impide que se absorba la mayor parte de sus carbohidratos y en la misma están parte de sus nutrientes, pero es retirada y vendida aparte y es comercializada mayormente la parte interna, de ahí que el arroz, que en forma integral, es marrón, quede blanco; lo mismo le ocurre al trigo y al maíz con que se hacen harinas y con las mismas, masas; comer cereales refinados es como comer azúcar, y si bien los cereales no son necesarios para la nutrición humana y tienen un grado de nocividad, si son integrales, no causan un daño tan importante en la salud, pero sí los pueden causar cuando son refinados, pero como los productos comercializados que son presentados como "integrales", generalmente no son realmente integrales, ya que suelen ser una mezcla de harina integral y refinada, lo mejor es comprar la harina integral y cocinar uno, y en caso de consumirse cereales refinados, que tanto elevan el nivel de glucosa en la sangre, lo cual causa muchos problemas de salud, lo mejor es no consumirlos asiduamente, y de uno consumirlos, es mejor que el consumo sea acompañado o precedido de un vegetal crudo, ya que la fibra del mismo, suple a la que le fue retirada al cereal además de aportar enzimas, que se destruyen con la cocción y que son parte del proceso digestivo; al faltarle las enzimas a un alimento que uno ingiere, para poder digerirlo, el cuerpo debe tomar sus reservas del sistema inmunológico, lo cual resulta en que el mismo se vaya debilitando con el consumo de alimentos cocidos, por lo que es recomendable que el consumo de

cualquier alimento cocido, sea SIEMPRE precedido o acompañado, por el de una ensalada; dado el consumo masivo actual en tantos países de soja, es importante destacar que esta legumbre es muy controvertida por su posible alta nocividad y además, por motivos ambientales, de ahí que sea mejor evitarla, pero de uno consumirla, mejor es que sea espaciadamente y es preferible que sea fermentada (tempeh, por ejemplo) y no transgénica, ya que el proceso de fermentación le disminuye su nocividad.

Las legumbres son nocivas por su gran cantidad de antinutrientes, así como por sus inhibidores enzimáticos, que disminuyen la acción de las enzimas necesarias para la digestión; de todas formas, los antinutrientes y los inhibidores enzimáticos, tienen propiedades benéficas, ya que se oponen a la acción de agentes patógenos y poseen propiedades antioxidantes, por lo que no es recomendable evitar totalmente los antinutrientes, sino simplemente, moderar su consumo.

El cereal más consumido es el trigo; debido a su alto contenido de gluten, el cual es muy nocivo, lo recomendable es evitar su consumo o al menos, moderarlo, y buscar harinas sin gluten, pero si uno consume panificados producidos a partir de la llamada “masa madre”, en vez de la masa común, no debería preocuparse demasiado por esto, dado que la nocividad de todos los componentes del trigo y de los demás cereales, disminuye drásticamente durante el largo proceso de fermentación, y esto incluye al gluten.

Una de las harinas más conocidas libres de gluten, es la de arroz, el problema es que el arroz, al ser reducido a polvo, tiene un índice glucémico demasiado alto (aumenta demasiado la glucosa en la sangre), por lo que es preferible otra harina; la de maíz no contiene gluten pero tiene otros inconvenientes, en parte, debido a su adulteración genética en la era moderna, por lo que tampoco sería la mejor; la de garbanzo es preferible o incluso, la de avena, ya que si bien ésta ultima contiene gluten, está probado que el mismo es mucho menos nocivo que el del trigo y demás cereales que lo contienen. También hay, por supuesto, otras harinas sin gluten muy recomendables como las de trigo sarraceno o algarroba.

Respecto a la proteína de los vegetales, como muchos sabrán, los vegetales suelen tener proteína incompleta por carecer de algún aminoácido; por ejemplo, en general los

cereales carecen de un aminoácido esencial determinado, al igual que las legumbres, pero como el que le falta a los cereales está en las legumbres y viceversa, consumiendo ambos se obtiene proteína completa (ejemplo: arroz con lentejas), pero no hace falta que el consumo sea en la misma comida, basta con que sea dentro de las mismas veinticuatro horas.

La nocividad de los cereales y legumbres disminuye con un proceso de remojo que resulta en su germinación; consumidos de este modo, el daño que hacen, es menor, ya que cuando dichos elementos son germinados, aumentan sus nutrientes (las enzimas aumentan más de cien veces) y disminuyen sus antinutrientes, al igual que ocurre con la activación de las semillas, que ya expliqué cómo realizar.

Para germinar cereales y legumbres, hay que ponerlos en remojo unos días en un frasco con agua y enjuagarlos un par de veces por día; al cabo de unos días, están listos para consumir (el proceso está bien difundido en internet); no hay que olvidar nunca enjuagarlos bien justo antes de consumirlos, ya que en el agua proliferan bacterias que se eliminan con el enjuague, y hay que tener el cuidado de consumirlos acompañados por fibra soluble en los casos en que la cáscara se elimine durante el proceso de germinación (lo cual ocurre en el caso de las lentejas y algunas otras legumbres, y no así, en el caso de otras, como por ejemplo, los garbanzos), ya que esto resulta en que su índice glucémico sea mayor, de ahí la importancia de acompañarlos de la mencionada fibra soluble (manzana, zanahoria) y/o aceite, para evitar que los carbohidratos pasen demasiado rápido al torrente sanguíneo.

Es muy común que muchos se pregunten si el aroma como a podrido es normal en los germinados, y sí, lo es, pero sólo cuando están podridos o se están pudriendo, lo cual pasa comúnmente en verano, ya que el calor excesivo malogra la germinación; en tal caso hay que desecharlos y esperar a que la temperatura baje, para germinar (algunos germinan en heladeras; yo, por temor a que los microorganismos nocivos que puedan aparecer -que, como ya dije, con el enjuague, se eliminan-, alcancen a otros alimentos, prefiero no hacerlo).

Algo parecido a la germinación se da con la fermentación de los vegetales, cuyo proceso también está bien difundido en internet; todo indica que son altamente nutritivos y por consiguiente, recomendables en su consumo; yo no puedo emitir mi opinión personal al respecto, ya que no los he probado.

De uno no querer tomarse el trabajo de germinar, puede comprar germinados ya hechos (me refiero a los producidos artesanalmente y no a los industrializados) y no solamente eso, sino también, platos bien elaborados totalmente vegetales, ya que comer vegetales crudos, no implica comer sólo frutas y verduras, así nomás -aunque siempre sean lo principal-; hay recetas crudiveganas de leches, pizzas, tortas y más platos que son cada vez más comunes en su comercialización por negocios chicos, generalmente familiares.

Volviendo a lo del azúcar de mesa (sacarosa), el cual viene refinado, hay que decir que el proceso de refinación le aumenta la nocividad; la versión integral del azúcar común, se llama mascabo; su nivel de nocividad es inferior al del azúcar común, por lo que es preferible, sin embargo, sigue siendo nocivo, por lo que es más recomendable el consumo de otro endulzante como el stevia, por tener menor nocividad; el stevia más comercializado, también es refinado, por eso hay que tener el cuidado de comprar el integral.

Trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo y síndrome de automutilación; tres problemas causados principalmente por el consumo de cereales y azúcares refinados

Cuando uno consume azúcares y cereales refinados, aumenta abruptamente el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre y tras un rato, disminuye también abruptamente; cuando el nivel de glucosa es muy alto, en quienes tienen cierta sensibilidad a los azúcares, tiene lugar una tensión extrema que a veces se manifiesta en forma de euforia, y al bajar dicho nivel, sobreviene la depresión; al subir y bajar abruptamente el nivel de glucosa en la sangre, se suceden cambios abruptos en el estado de ánimo; a esto la psiquiatría le da el título de: trastorno bipolar.

El nivel demasiado alto de glucosa en la sangre, causa una tensión extrema que algunos liberan al autoinfligirse heridas (síndrome de automutilación); otros, de forma inconsciente, liberan dicha tensión con movimientos repetitivos e irracionales, que es lo que la psiquiatría llama: trastorno obsesivo compulsivo -los tics nerviosos tienen la misma causa-; más atrás conté que esto me pasó a mí y me dejó de pasar al ponerme a dieta; al reducir la ingesta de comida (que incluía entre otras cosas, mucha harina y azúcar), el problema se resolvió.

Ya sea ante éste u otros muchos problemas, la solución es la misma: mejorar la alimentación, en este caso, lo principal para solucionar el trastorno bipolar, el síndrome de automutilación y el trastorno obsesivo compulsivo (en cuya categoría incluyo a los tics nerviosos), es que la dieta sea baja en azúcares y cereales refinados; de la persona afectada poner en práctica mis recomendaciones dietarias y no tomar fármacos, se va a recuperar si es que realmente tiene alguno de estos problemas, ya que los diagnósticos psiquiátricos son totalmente arbitrarios, por lo que es común que sea clasificado como por ejemplo, "bipolar" –que es el diagnóstico psiquiátrico de moda al que no escapa casi ningún "paciente" de los psiquiatras-, alguien que no tiene absolutamente NADA, y esto no es raro; sin exagerar, la mayoría de la gente clasificada como "paciente psiquiátrica", lo ÚNICO que tiene de "desorden psiquiátrico", es el diagnóstico y el problema real que sí tiene, es el tratamiento psiquiátrico.

No puedo dejar de mencionar que la cocaína, al igual que toda una serie de fármacos legales, aumenta el cortisol, el cual, como ya expliqué, a su vez aumenta la glucosa en la sangre, de ahí que los cocainómanos sufran comúnmente de trastornos obsesivo compulsivos, tics nerviosos y tendencia a la automutilación; para todo esto el psiquiatra o el médico clínico, prescriben fármacos diversos, como por ejemplo, los antidepresivos (Fluoxetina, Sertralina, Paroxetina, etc.), cuya composición química es similar a la de la cocaína, de ahí que dichos problemas no sólo no se resuelvan sino que hasta empeoren por el consumo de los mismos.

Alimentación baja en azúcares y cereales refinados; FUNDAMENTAL para una buena salud física y mental

Los cereales que aumentan menos el nivel de glucosa en la sangre, son los integrales, por lo que hay que preferir la harina integral; no obstante, si uno consume harina blanca, se puede disminuir su índice glucémico al acompañar o preceder su consumo, de vegetales crudos, ya que la fibra disminuye la absorción de los carbohidratos que una vez dentro del cuerpo se transforman en la ya mencionada forma de azúcar llamada: glucosa.

La fibra se clasifica en: soluble e insoluble; la fibra que disminuye la absorción de los azúcares, es la soluble y está mayormente en las frutas, pero como la combinación de fruta con otro tipo de alimentos no suele ser buena, termina siendo mejor consumir una ensalada de verdura previo a un plato de pastas que consumir fruta, sin embargo, la zanahoria es alta en fibra soluble, por lo que la ensalada que preceda o acompañe el consumo de cereales, debe preferentemente incluir zanahoria (aparentemente también el brócoli es alto en fibra soluble).

Otro de los elementos que disminuye la absorción de los azúcares, es la grasa, por lo que si uno le agrega aceite a la ensalada, el índice glucémico de los carbohidratos que consuma después, va a ser aun menor (como ya dije, el aceite saludable es el de "oliva extra virgen"; los demás no son recomendables, con la excepción del que está en la categoría inferior, que es el "virgen" a secas; no es tan bueno como el extra virgen, pero es bueno).

La manzana es la excepción, ya que combina bien con todo por ser neutra, por lo que de uno no tener ganas de hacer una entrada de ensalada, bien puede comer una manzana.

El que toma té, café o mate, generalmente lo acompaña de algo dulce, y como ante algo dulce no es práctico preparar una ensalada, se puede también preceder el consumo del elemento dulce por el de la ya mencionada manzana, o con semillas como las avellanas, nueces o almendras (preferentemente almendras, ya que son las que tienen mayor cantidad de fibra soluble que es la que nos ayuda a disminuir la absorción de los azúcares).

Es IMPORTANTÍSIMO acompañar o preceder el consumo de todo alimento cocido, con el de vegetales crudos, ya que la cocción, como ya expliqué, destruye enzimas y oxígeno;

nuestro alimento esencial es el oxígeno y viene del reino vegetal; al cocinar un vegetal, le destruimos el oxígeno y lo acidificamos, y como los ácidos expulsan al oxígeno de las células, al consumir cualquier alimento cocido, no sólo no incorporamos oxígeno, sino que además expulsamos el que está presente en el cuerpo, por lo que ingiriendo previamente un vegetal crudo, aportamos enzimas y oxígeno que la cocción destruye, y de tener lo consumido, harina blanca, también fibra, que al cereal le fue retirada.

Haciendo una entrada de ensalada antes de las comidas cocidas, diezmamos mucho el daño que nos causan.

Como ya expliqué, la cafeína aumenta el nivel de cortisol y el cortisol aumenta el nivel de glucosa en la sangre, por eso la cafeína agrava el efecto de los glúcidos (azúcares y carbohidratos), por lo que es conveniente también moderarse en el consumo de bebidas cafeinadas.

Generalidades sobre hábitos saludables

Para estar bien física y mentalmente, además de una buena dieta, hay que oxigenarse con ejercicio; está bien levantar pesas y hacer ejercicios aeróbicos, pero mejor que eso es la simple caminata; caminar unas cuatro veces por semana durante unos treinta minutos, es muy beneficioso; no la recomiendo por mucho más en quienes no estén en forma porque la tensión en la columna que crea el ejercicio, puede provocar dolor de cabeza.

La tensión en la columna la causa a veces un colchón en malas condiciones, por lo que lo mejor es cambiarlo una vez por año (sé que no todos pueden pagarse un colchón al año, yo no puedo, pero quien pueda, es mejor que lo haga) y es recomendado por los fabricantes darlo vuelta de izquierda a derecha y de la parte de la cabeza a los pies, una vez por mes, para que el hundimiento sea parejo y no afecte la columna ni disminuya la calidad del sueño; por experiencia yo recomiendo no darle mucha importancia al tiempo que uno lo haya usado, sino tener en cuenta el hundimiento y cómo uno se siente; yo doy vuelta el colchón cuando siento que un lado está más hundido que otro o cuando me levanto con dolor muscular, también es recomendable el uso de almohadas bajas o directamente no usarlas para que el descanso sea mejor.

Es beneficioso tomar sol MODERADAMENTE, ya que está probado que la exposición al sol moderada, refuerza el sistema inmunológico, mejora la calidad de sueño, el estado anímico y previene del cáncer; es recomendable tomarlo estando descalzo y con la cabeza cubierta durante unos diez o quince minutos, un máximo de dos veces por semana, en las horas en que no está muy fuerte, es decir, antes de las once de la mañana y después de las cuatro de la tarde; si se hace esto, la exposición al sol no tiene por qué ser nociva, e insisto con que al sol hay que tomarlo solamente estando descalzo pisando la tierra, la arena o piedras, ya que la radiación solar se acumula en el cuerpo y cuando es excesiva, causa malestares, y como la misma se descarga en la tierra, al uno estar en contacto con ella, al tomarlo, al día siguiente no experimenta dolor de cabeza, vómitos ni fiebre, malestares que yo experimenté tras haber tomado sol estando calzado pero nunca tras tomarlo estando descalzo pisando la tierra; si uno hace esto y aun así experimenta algún malestar tras exponerse moderadamente al sol, puede ser que sea alérgico al mismo, en tal caso, la recomendación obviamente no se aplica, y si uno se preocupa mucho por el daño que le pueda hacer a su piel, puede dejar la exposición para una vez por mes, pero dado los beneficios que el sol aporta, no es recomendable no realizar nunca baños de sol, y lo mismo se aplica a los baños de aire, ya que uno se intoxica y se desintoxica, en parte, a través de la piel, de ahí la importancia de exponer la piel al aire puro, lo cual uno lo puede hacer al mismo tiempo que toma sol, pero el exponerse con poco o nada de ropa al aire, es algo que puede hacerse en cualquier momento.

Se recomienda antes de exponerse al aire frío, calentar la sangre con ejercicio y mantenerse caliente con movimiento durante la exposición al mismo; si uno realiza habitualmente ejercicio y lo hace en el interior de una casa o en un gimnasio, puede implementar el calentamiento previo al aire libre, eso es lo que yo hago generalmente; antes de hacer mi rutina de pesas, caliento en el patio de mi casa.

Los baños de aire pueden realizarse en un patio o dentro de una casa con la ventana abierta; yo, cuando era adolescente hacía ejercicio en pleno invierno a la madrugada con poca ropa y nunca me enfermé durante ese período, pero sí cuando dejé de hacerlo, y creí que no me enfermaba a pesar de la exposición al aire frío, pero hace poco al leer sobre naturismo, supe que el exponerse al aire frío es recomendado por los naturistas por

fortalecer las defensas, por lo que entendí que en realidad, no es que no me enfermé en ese tiempo a pesar de la exposición al frío, sino tal vez, gracias a ella.

Ya expliqué que la radiación del sol causa malestares en el cuerpo humano de no eliminarse y que la misma se descarga en la tierra, y lo mismo se aplica a las radiaciones que vienen de los WiFi's, los teléfonos celulares y sus antenas y otros aparatos eléctricos; las radiaciones de estos aparatos pueden causar diversos malestares que incluyen además de dolor de cabeza, posibles *shocks* eléctricos al tocarse la puerta de un auto u otros objetos metálicos, y como la misma se descarga en la tierra, recomiendo caminar todos los días durante unos diez minutos por la tierra, el pasto, la arena o piedras (si están mojados, mejor) para desintoxicarse de esta contaminación invisible y evitar los malestares que causa.

Dado que el estrés está muy presente en quienes sufren de desórdenes mentales, es obvio que es en muchos casos, una de las causas de los mismos, por lo que insisto con lo de la distensión para recuperarse de un desorden de la psiquis o evitar que tenga lugar, y a la distensión, como ya dije, pueden contribuir el yoga, el tai chi, la meditación, los masajes, la sofrología (técnica de relajación) y el reiki.

Los conceptos referentes a la alimentación que presenté, proceden en gran medida del naturismo clásico, que en su versión moderna, se encuadran en la llamada alimentación viva/alimentación consciente; a quienes quieran iniciarse en dicha alimentación y no les baste la información al respecto procedente de internet, les recomiendo asistir a talleres de la misma que, en la actualidad, se encuentran fácilmente en todas partes.

IMPORTANTE: tras un tiempo de haberse iniciado un régimen de desintoxicación consistente en alimentación mayor o totalmente vegetal, tienen lugar malestares generales que pueden incluir cansancio, dolor de cabeza, acné, vómitos y fiebre, lo cual le hace pensar a uno que su estado está empeorando cuando en realidad, esa fase negativa es propia de la desintoxicación extrema y es una fase previa a la mejoría; esta fase en que el organismo experimenta una desintoxicación extrema, es llamada por el naturismo: "crisis curativa", también se la llama "crisis depurativa" y "crisis de desintoxicación"; quien se inicie en un régimen naturista, debe saber que esto va a ocurrir, como así

también, que dicha crisis dura un corto período de tiempo y que tras la misma, sobreviene el bienestar, sin embargo, si uno lo desea, la puede interrumpir comiendo lácteos; por ser muy tóxicos, al consumirse dichos alimentos, la crisis curativa se detiene de inmediato (siempre que esto se haga cuando el malestar recién se inicia), tras lo cual, se puede volver a consumir alimentos saludables.

Importante 2: El calor y la humedad potencian a las crisis curativas, por lo que los días más convenientes para intoxicarse con la dieta, son los más calurosos y húmedos.

12. LA "ENFERMEDAD MENTAL" Y EL CRIMEN

Entre quienes son considerados por los psiquiatras como "enfermos mentales", hay una incidencia menor en delitos que entre las personas consideradas sanas, según ellos mismos, razón por la cual, es absolutamente arbitrario que como medida preventiva contra el crimen, se prive a alguien que no hizo nada, de la libertad por supuestamente sufrir de un trastorno mental, y eso pasa todos los días; por personas tener una supuesta enfermedad, muy comúnmente se las encierra en un "hospital" en que se las fuerza a tomar fármacos. Si tienen la "osadía" de negarse a ser intoxicadas, se usa mucha violencia en su contra (se las ata y se las inyecta contra su voluntad LEGALMENTE), lo cual no pasa cuando alguien tiene una enfermedad verdadera, ya que si alguien tiene una enfermedad física y no quiere hacer un tratamiento, no se lo lleva al hospital con la policía, ni se lo agarra entre varios enfermeros que lo insultan y lo lastiman de querer resistirse a tomar un medicamento, esto sería injustificable y esto es exactamente lo que le pasa a muchos al ser clasificados por psiquiatras como "enfermos mentales"; NO ES LEGÍTIMO PRIVAR DE LA LIBERTAD A ALGUIEN QUE NO HAYA COMETIDO NINGÚN DELITO, NI FORZARLO A LA DROGADICCIÓN NI A SUFRIR TERAPIAS ELECTROCONVULSIVAS -*ELECTROSHOCKS*- QUE SON LITERALMENTE TORTURAS QUE TODAVÍA HOY EN DÍA SON INFLIGIDAS POR LA PSIQUIATRÍA al igual que la psicocirugía (LOBOTOMÍA), que es otra aberración médica y ética, y no hay que olvidar que la simple tristeza es para un psiquiatra, una enfermedad, y como todos estamos tristes en algún momento, TODOS SOMOS POTENCIALES VÍCTIMAS DE ESTO.

Cuando alguien fue víctima de un accidente o un delito, debe realizar declaraciones judiciales; en el curso de las mismas, la víctima tiene un “acompañamiento psicológico” OBLIGATORIO, cuyo profesional responde directamente a un superior investido de facultades parajudiciales (un psiquiatra); el profesional de la psicología, de considerar que la víctima está emocionalmente mal, se lo informa al psiquiatra y en tal caso, se dispone “por su bien”, su psiquiatrización ambulatoria o con manicomialización, y esto se hace con la anuencia de la persona en cuestión, o sin ella; ESTO PASA TODOS LOS DÍAS (miren si no le podrá pasar a cualquiera).

Una persona mentalmente saludable, puede cometer un crimen como puede no cometerlo, y en el caso de un "loco", pasa lo mismo; una persona considerada mentalmente desequilibrada, puede cometer un crimen como puede no cometerlo, sin embargo, cuando un desequilibrado comete un crimen, se suele asumir que fue el desequilibrio mental responsable del mismo, y esto es absurdo; si alguien sufriente de un desorden mental comete un crimen, de recuperarse, lo puede volver a cometer porque no fue el desorden mental lo que lo llevó a cometerlo, ya que la criminalidad no procede de un desorden mental, de hecho, es algo que se da más comúnmente en un ser humano física y mentalmente saludable, por ser parte inherente a la humanidad; el atribuirle una conducta criminal a una enfermedad, es hasta apologético de quien comete un crimen porque no es necesariamente culpa del enfermo su condición de tal.

La soberbia humana lleva a las personas a considerar que el ser humano es bueno, compasivo, y si es cruel lo llaman "animal", "bestia", o lo clasifican como "enfermo", por asumir que no es propio de una persona sana el ser cruel, pero en realidad, los animales no humanos rara vez hacen daño porque sí, lo hacen casi siempre para sobrevivir, en cambio, el ser humano tiene como característica principal, la crueldad, que lo lleva a hacer daño innecesariamente, y negarlo es absurdo ya que esto es fácilmente demostrable, por lo que no tiene ningún sentido asumir que si alguien es agresivo física o verbalmente, lo es a causa de una enfermedad; una persona enferma, es débil, y por su debilidad, es potencialmente menos peligrosa que estando sana, por lo que cuanto más saludable física y mentalmente se está, más potencialmente peligroso se es, por lo que habría más fundamento para combatir a la salubridad mental, que a la "enfermedad".

Decir que una "enfermedad mental" induce a alguien a comportarse en forma violenta, criminal, es tan absurdo como lo sería el decir que alguien que tiene cáncer y comete un delito, fue inducido por dicha enfermedad a cometerlo; no tiene nada que ver una cosa con la otra; es anecdótico que la persona tuviera una enfermedad como el cáncer o una de las supuestas enfermedades mentales al cometer un delito, ya que no hay ninguna enfermedad que lleve a alguien a comportarse en forma criminal; alguien que sufre de un desorden mental, puede cometer un delito, pero no es el desorden mental lo que lo lleva a hacerlo, y a mi entender, a nivel legal tendría que ser irrelevante el estado mental de

alguien; si alguien comete un crimen, que vaya a prisión tenga un desorden mental o no, y si no lo comete, lo lógico es que no se lo prive de su libertad.

Una persona que sufre de un desorden mental prolongado, no tiene más posibilidades de cometer un delito que una persona mentalmente "sana", en el único caso en que un desorden mental puede llevar a alguien a conducirse agresivamente, es en el que es llamado comúnmente: "emoción violenta", que viene a ser equivalente a la expresión: “locura temporal”, y en ese caso, la crisis emocional que lleva a una persona a conducirse así, dura pocos segundos; a nivel legal, a una persona que actuó por “emoción violenta”, no se la suele considerar responsable de los actos ilícitos que en dicho estado haya cometido, y debería por eso, ser dejada en libertad, pero lo que ocurre en tales casos, es que se la somete a psiquiatrización forzada, lo cual es absurdo e injusto y lo sería aun si la psiquiatría fuera válida, ya que tratándose de un caso de "locura temporal", al pasar el momento de crisis emocional, la "locura" también pasa, haciendo esto innecesario tratarla por un desorden mental que es cosa del pasado.

Como a nivel legal muchas veces la defensa de alguien que cometió un crimen busca hacerlo pasar por loco (y a veces lo logra), es común que terminen siendo considerados mentalmente desequilibrados, criminales que no lo están, por lo que si bien, como ya dije, según los informes de la misma psiquiatría, el porcentaje de criminalidad entre quienes sufren de un desorden mental es más bajo que entre las personas "mentalmente saludables", el porcentaje real de personas "mentalmente desequilibradas" que cometen delitos, es aún más bajo, sin embargo, los psiquiatras siguen justificando el que se fuerce a alguien a un tratamiento psiquiátrico, aduciendo que una persona con un desorden mental es peligrosa para sí misma y para los demás, sin embargo, las evidencias demuestran que los psicofármacos aumentan las tendencias suicidas y la agresividad, por lo que una persona bajo sus efectos es más peligrosa para sí misma y para los demás, que estando sobria; SI UNA PERSONA POR TENER TENDENCIAS SUICIDAS Y/O AGRESIVAS ES UN PELIGRO PARA SÍ MISMA Y PARA LOS DEMÁS, LO MÁS INSENSATO ES DARLE SUBSTANCIAS QUE AUMENTAN LAS TENDENCIAS SUICIDAS Y LA AGRESIVIDAD, Y ESTO ES LO QUE HACEN LOS PSIQUIATRAS.

Cuando hay algún delito famoso, los medios de difusión suelen buscar a psiquiatras para que opinen sobre la personalidad del delincuente que lo cometió, asumiendo que tienen una opinión válida en la materia por supuestamente ser expertos en temas de la psiquis, cuando en realidad, el psiquiatra no tiene ningún conocimiento válido sobre el tema, ya que estudió una pseudociencia cuyo objetivo es el de reprimir, y no el de ayudar a nadie, y los medios que buscan dichas opiniones casi nunca difunden la gran controversia existente sobre la psiquiatría iniciada por los mismos psiquiatras, ya que de ellos viene la llamada "antipsiquiatría" de la que son parte muchísimos ex usuarios de la psiquiatría de todo el mundo que crearon ONG's cuyo objetivo principal es el de alertar a los posibles usuarios de la psiquiatría sobre lo que la misma realmente es: una pseudociencia terriblemente peligrosa y represora; en honor a la objetividad, los medios deberían también presentar esta versión de la historia que expone que los psiquiatras no combaten enfermedades, sino personas, por lo que son criminales y no médicos, pero claro... la industria farmacéutica es uno de los principales auspiciantes de los multimedios, por eso lo que sea contrario a sus intereses, prefieren no difundirlo.

13. LOS PSICOFÁRMACOS AUMENTAN LAS TENDENCIAS VIOLENTAS Y DAÑAN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Las benzodiacepinas (la más conocida es el Rivotril) aumentan la agresividad; producen somnolencia, sacan energía -lo cual supuestamente tranquiliza- pero pueden dar una energía negativa que resulta seguido, en violencia, al igual que sucede con el consumo de alcohol; el alcohol deprime, saca energía positiva pero puede aumentar la energía negativa que lleva a las personas a conducirse violentamente.

Como ya dije, quienes sufren de desórdenes mentales tienen menos posibilidades de actuar violentamente que quienes están mentalmente equilibrados, pero quien está bajo tratamiento psiquiátrico, sí tiene más posibilidades de conducirse violentamente porque el tratamiento psiquiátrico causa comúnmente un aumento en las tendencias violentas que son atribuidas por los psiquiatras al desorden mental que la persona supuestamente sufre, cuando en realidad, las mismas son con fundamento atribuibles a los fármacos que ellos dan.

El consumo de estas drogas puede causar un daño neurológico irreversible que resulta en un déficit de las facultades cognitivas y hasta puede causar alucinaciones, ataques de pánico, tendencias a la automutilación, depresión y otros desórdenes mentales; EL TRATAMIENTO CON PSICOFÁRMACOS CAUSA DESÓRDENES MENTALES EN PERSONAS CUERDAS Y EN QUIENES LOS TIENEN, LOS EMPEORA.

En siglos pasados, cuando las personas morían a causa de un tratamiento médico, los médicos le atribuían la muerte a la enfermedad y no al tratamiento, y los médicos de hoy en día dicen que en muchos casos, las personas morían por lo pseudocientífico del tratamiento y no de una enfermedad, y esto sigue pasando en la medicina en general y especialmente en la psiquiatría, ya que generalmente los psiquiatras se niegan a reconocer que cuando el estado de sus pacientes, empeora, es a causa del tratamiento que ellos dan, sin embargo, es obvio que esto es así.

Hay personas que no creen en la positividad de la psiquiatría y tienen familiares que incurrieron en algún crimen o se suicidaron, ahí quienes defienden a la psiquiatría, las ridiculizan ya que esos hechos supuestamente demuestran que ellos necesitaban un tratamiento psiquiátrico que, según su criterio, habría evitado que actuaran así, sin embargo, como ya dije, los psicofármacos aumentan las tendencias violentas y el riesgo de suicidarse (ESTÁ ADMITIDO POR LOS LABORATORIOS PRODUCTORES DE PSICOFÁRMACOS EN LOS PROSPECTOS DE LOS MISMOS), por lo que si una persona tiene tendencias violentas o suicidas, tiene más posibilidades de aumentarlas y por consiguiente, de lastimar a otros o a sí misma, estando bajo los efectos de psicofármacos, que estando sobria, y si bien alguien que tiene tendencias violentas o suicidas, necesita ayuda, la misma no se encuentra en el tratamiento con psicofármacos.

Además, el consumo de psicofármacos aumenta el riesgo de que los automobilistas causen accidentes debido a la somnolencia y a la pérdida de coordinación que provocan.

14. LA PSIQUIATRÍA ES UN ELEMENTO DEL ESTADO DE PERSECUCIÓN POLÍTICA Y CONTROL SOCIAL QUE TRATA EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS A PERSONAS TOTALMENTE EQUILIBRADAS MENTALMENTE

Teniendo en cuenta que, como ya dije, según los mismos psiquiatras, alguien que tiene un desorden mental tiene menos posibilidades de cometer un delito que alguien considerado mentalmente saludable y sin embargo, al ser alguien considerado mentalmente desequilibrado, puede ser legalmente secuestrado aunque no haya cometido ningún delito, es obvio que hay más detrás de la psiquiatría que el negocio de la industria farmacéutica; la psiquiatría es un elemento de represión del estado; si el estado quiere sacar del medio a un opositor, le puede mandar a un psiquiatra para que le diagnostique algún desorden mental y tras el diagnóstico, se lo puede recluir contra su voluntad legalmente en un neuropsiquiátrico, de ahí que sea conveniente para los intereses del estado el que casi cualquier conducta sea considerada enfermiza, ya que cuantas más conductas son clasificadas como enfermedades mentales, más fácil le es reprimir, y mientras no persigue a alguien por sus ideas políticas, la psiquiatría es un elemento del estado para sacar del medio a personas que no cometieron delitos por ser sus conductas, ideas y/o formas de sentir, consideradas molestas o desagradables, es decir, cuando se da en alguien una conducta, idea o estado anímico que no es considerado socialmente aceptable, la persona es clasificada por la psiquiatría como enferma y se la puede privar de la libertad con el supuesto fin de brindarle ayuda, cuando en realidad, el fin de este accionar por parte de la psiquiatría, es el de DISCIPLINARLA en pos de mantener el orden en la sociedad, y esto implica reprimir a quien cause desorden aunque el mismo no implique la comisión de un delito, por eso es que el control social es realizado en parte por el estado a través de la psiquiatría.

En medicina se determina en base a análisis clínicos si una enfermedad existe o no, y no en base a los valores morales aceptados socialmente, en psiquiatría sí se tienen en cuenta los valores morales aceptados socialmente para establecer si alguien está enfermo o no, como es por ejemplo el caso de la homosexualidad, que era considerada por la psiquiatría una enfermedad mental y cuando la tolerancia hacia lo diverso, en la sociedad aumentó, se la dejó de considerar tal; como ya expresé, en medicina los valores morales aceptados

socialmente no tienen injerencia al determinarse si alguien está enfermo o no, en psiquiatría, sí, por lo que la misma considera enferma a toda persona que haga lo que no se considera socialmente aceptable y hasta la fuerza a recibir un tratamiento para supuestamente "curarla" de una "enfermedad", cuando en realidad se la está castigando por tener una tendencia que no es aceptada socialmente (entre las cosas no aceptadas socialmente, está la adicción a las drogas ilegales, e increíblemente son los psiquiatras los que están a cargo de tratar a los drogadictos cuando ellos crean adictos todos los días a drogas legales que son iguales en toxicidad a las ilegales).

Las privaciones arbitrarias de la libertad realizadas por la psiquiatría permitidas por todos los países llamados "democráticos", se vienen denunciando desde el comienzo de la antipsiquiatría y nada cambió en todo este tiempo, aunque haya gente en los medios de difusión que pretenda hacer creer que los "enfermos mentales" no son más la "vergüenza" de la sociedad y que hay un sistema que los ayuda, cuando en realidad está claro que el sistema en estos casos, no sólo no ayuda sino que además reprime a personas inocentes que en la mayoría de los casos, no tiene ningún desorden mental, ya que según el "Manual diagnóstico y estadístico de los desórdenes mentales" ("la biblia de los psiquiatras"), hay más de trescientas conductas que son desórdenes mentales, por lo que aquellos que hablan de los "enfermos mentales" excluyéndose a sí mismos, tendrían que echarle un vistazo a dicho manual, ya que de darle crédito, ellos mismos tendrían que considerarse "enfermos mentales" porque no hay nadie que según dicho manual, no tenga alguna "enfermedad mental".

Se considera popularmente que sólo los locos terminan en los neuropsiquiátricos, y esto no es así, ya que la llamada locura, que es llamada por la psiquiatría psicosis/esquizofrenia, no la tiene siquiera el diez por ciento de las personas a las que la psiquiatría considera enfermas. La gran mayoría tiene estados que no tienen nada que ver con la pérdida del contacto con la realidad, de ahí que sea ridículo que se asuma que alguien que es considerado por la psiquiatría, enfermo, está loco, y de ahí también lo ridículo de que los mismos psiquiatras le pregunten comúnmente a sus víctimas si escuchan voces, como si la esquizofrenia fuera lo único que los hace considerar a alguien "enfermo mental".

Si alguien está triste, es considerado por la psiquiatría, enfermo de "trastorno depresivo", si un niño es mal alumno, es considerado enfermo de "trastorno de déficit de atención con hiperactividad", si alguien no sabe escribir bien, es considerado enfermo de "disgrafía", si alguien es tartamudo, es considerado enfermo de un "trastorno del lenguaje expresivo", si alguien tiene tendencia a realizar movimientos repetitivos, es considerado enfermo de "trastorno de tics", si alguien tiene pesadillas, es considerado enfermo de "parasomnia", si alguien tiene insomnio, es considerado enfermo de "disomnia", y la lista del "Manual diagnóstico y estadístico de los desórdenes mentales" es casi interminable y se sigue expandiendo, porque se siguen añadiendo "enfermedades" al mismo, por lo que lo único que tiene que hacer alguien para ser considerado por la psiquiatría como "enfermo mental", es consultar a un psiquiatra, y como ya expliqué, aunque los desórdenes mentales, que no son enfermedades, puedan llegar a existir (entendidos por estados emocionales o de la percepción, negativos, y si esto se da o no, sólo puede determinarlo cada individuo sobre sí mismo y NUNCA otra persona, por más título de profesional que tenga, de ahí que el único diagnóstico válido, en mi opinión sea el autodiagnóstico), la mayoría de las tendencias clasificadas como "desórdenes mentales", no lo son en absoluto. Son tendencias propias de personas equilibradas que no pueden sensatamente entrar en la categoría, no sólo de enfermedades, sino tampoco de problemas psicológicos, y si alguien tiene realmente un desorden de la psiquis, sigue siendo injustificada su privación de la libertad si no cometió ningún delito, y la psiquiatría priva de la libertad casi exclusivamente a personas que no cometieron delitos, y respecto a la psiquiatrización forzada que no incluye internación por ser totalmente ambulatoria, digo lo siguiente: en tal caso, la "libertad", por ser vigilada, es INEXISTENTE.

La mayoría asume que el que está en un "hospital mental" tiene algún problema "mental"; a la mayoría no se le ocurre siquiera que alguien que termina en un manicomio pueda estar perfectamente equilibrado mentalmente, y esto, en realidad sucede EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS y no es nuevo, ya que, como explica Michel Foucault, la psiquiatría se *desalienó* en el siglo diecinueve, desde entonces empezó a clasificar a tendencias normales que nada tienen que ver con lo delirante, como enfermizas, lo cual fue habilitado por el estado, que de la psiquiatría se sirve, dado que eso al mismo le permitió legitimar la quita de derechos a las personas omitiendo el debido proceso; para

encubrir lo arbitrario de este accionar represivo, a la represión se la empezó a presentar bajo la forma de "tratamiento médico".

De todas las personas internadas en manicomios, las que ahí llegaron por estar locas, son poquísimas, ya que es en la mayoría de los casos la supuesta enfermedad mental, tan solo la excusa de la que se sirve el entorno familiar, laboral y/o social, de una persona, para DISCIPLINARLA ante una forma de ser considerada problemática.

A través de la psiquiatría, el estado disfraza a los indisciplinados de enfermos, a los disciplinadores, de médicos, y a los centros disciplinarios los disfraza de hospitales.

El que alguien totalmente equilibrado sea recluido en un neuropsiquiátrico, no es de extrañar, ya que los diagnósticos psiquiátricos son realizados de manera totalmente arbitraria; los psiquiatras no clasifican a nadie como sufriente de una enfermedad determinada, en base a análisis clínicos, a diferencia de lo que hacen los verdaderos médicos; los psiquiatras no usan ninguna metodología aceptada por ninguna otra especialidad médica para hacer un diagnóstico; de forma totalmente arbitraria y pseudocientífica los psiquiatras clasifican a las personas como enfermas, lo cual resulta en que cualquiera pueda ser clasificado como desequilibrado mentalmente, no estándolo, y por consiguiente, que termine en un neuropsiquiátrico (hay gente que se interna voluntariamente en neuropsiquiátricos privados aconsejada por sus psicólogos o psiquiatras, simplemente por estar un poco nerviosa o triste, sin tener ningún desorden mental; ¡los recomiendan como si fueran espás!), y al llegar a esa instancia, se lo fuerza a tomar drogas que le provocan problemas físicos y mentales que los psiquiatras le atribuyen a su supuesta enfermedad, cuando en realidad es el tratamiento psiquiátrico responsable de los mismos.

Como ya expuse, las personas consideradas mentalmente desequilibradas que están en neuropsiquiátricos, en la mayoría de los casos no tenían nada antes de entrar a los mismos y terminaron desarrollando desórdenes mentales como consecuencia de la toxicidad de las drogas que fueron forzadas a tomar.

Cuando alguien ve a una persona bajo los efectos de drogas ilegales comportarse o expresarse irracionalmente, no piensa que está loca, ya que le atribuye su comportamiento y manera de expresarse, al efecto de las drogas, sin embargo, cuando alguien conoce a una persona en un neuropsiquiátrico (o fuera del mismo sabiendo que recibe un tratamiento psiquiátrico) conducirse o expresarse de forma irracional, lo que más probablemente vea en ella, sea a una persona sufriente de una supuesta enfermedad mental, cuando lo más lógico por ver en tal caso, es a una persona bajo los efectos de las drogas; si una persona tiene depresión y un psiquiatra le suministra antidepresivos, puede terminar desarrollando, debido a su toma, ataques de pánico, tendencias suicidas y hasta alucinaciones, por lo que será considerada desde entonces: "bipolar", "psicótica", y probablemente más cosas, lo cual la puede llevar hasta un neuropsiquiátrico, y entonces personas supuestamente inteligentes y educadas, la van a mirar con compasión y le van a decir que tiene que recibir un tratamiento porque está "enferma", y al hacerlo estarán defendiendo al tratamiento que le está arruinando la vida y que en primer lugar le causó las tendencias que fueron consideradas, enfermedades.

El tratamiento psiquiátrico oficial (ya sea ambulatorio o con la privación de la libertad de una persona), no tiene el objetivo de rehabilitar a nadie de ningún desorden mental, su función es represiva; como ya expresé, si alguien se recupera de algún desorden mental en el curso de un tratamiento psiquiátrico, la remisión -recuperación- es espontánea o es a causa del efecto placebo, ya que nunca ha probado ningún psicofármaco tener efectos curativos, y lo mismo se aplica al *electroshock* y a la lobotomía, y si estos tratamientos le son infligidos a alguien contra su voluntad, de la persona recuperarse de algo, la recuperación también podría darse por el miedo de la misma a que la represión continúe, lo cual la puede llevar a calmarse, la cuestión es que nunca son curativos los tratamientos de la psiquiatría oficial, y en la mayoría de los casos, tampoco son paliativos.

Los neuropsiquiátricos no son hospitales, son centros de detención en que se reprime física y psíquicamente a personas que en la mayoría de los casos no cometieron ningún delito y que no tienen ninguna enfermedad ni desorden psicológico; LOS NEUROPSIQUIÁTRICOS SON CENTROS DE VIOLACIÓN A LOS DERECHOS HUMANOS.

Yo leí un comentario en internet de alguien que decía no creer en lo difundido por la antipsiquiatría respecto a que la psiquiatría es un elemento del que el estado se sirve, para privar de la libertad arbitrariamente a personas que no cometieron delitos; yo les puedo asegurar que sí lo es, y no sólo por haberlo leído, sino también por haberlo sufrido, ya que eso me lo hicieron a mí.

15. LOS CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO SON PROPIOS DE PERSONAS SALUDABLES

Los psiquiatras llegaron a clasificar a cualquier conducta como patológica (incluso muchos que creen que la psiquiatría es científica, denuncian que tal exageración se debe a que les conviene comercialmente por ellos trabajar con la industria farmacéutica), tanto así que si uno está triste, alegre o distraído, es clasificado como: "depresivo", "hiperactivo" y alguien con "trastorno por déficit de atención con hiperactividad", cuando en realidad, el organismo básicamente se cansa de estar en un estado cualquiera y lo cambia temporalmente, por lo que si uno está alegre, en algún momento va a estar triste porque es imposible mantener veinticuatro horas por día toda una vida, el mismo estado, y si bien cuando un estado emocional negativo se prolonga demasiado, hay un problema, no hay que exagerar, ya que períodos negativos, todos tenemos en la vida y no implica esto necesariamente una enfermedad ni tampoco necesariamente una deficiencia nutricional, una intoxicación ni un problema psicológico, ya que los cambios en el estado de ánimo son propios de organismos saludables, y son además, positivos porque para reconocer a la positividad hay que experimentar la negatividad; no sería en absoluto positiva una sociedad de seres en un estado anímico perfecto todo el tiempo, que no discutieran nunca, que nunca levantaran la voz y que nunca estuvieran muy tristes ni muy contentos; esa "raza perfecta" que la psiquiatría tiene como fin construir, es de autómatas, no de humanos, por lo que si uno piensa bien en cuál es el objetivo de fondo de la psiquiatría, se da cuenta de que aun si la misma tuviera una intención positiva, es absolutamente perversa.

16. EPÍLOGO

En textos psiquiátricos (no estoy diciendo en textos "antipsiquiátricos") se usa el término "hipótesis", para explicar a los "trastornos mentales", tal es el caso de la "hipótesis dopaminérgica de la esquizofrenia", hay hipótesis varias sobre la causa de la depresión, básicamente, sobre la causa de todo desorden mental, la psiquiatría tiene sólo teorías. Esto, desde el título manifiesta la falta de evidencias concluyentes al respecto; el mayor descrédito a la condición científica de la psiquiatría, viene de los textos psiquiátricos porque presentan teorías y no hechos probados.

Cuando un médico le diagnostica a alguien cáncer, lo hace en base a evidencias de laboratorio que demuestran su existencia. Cuando le diagnostica a alguien diabetes, lo hace en base a evidencias de laboratorio que demuestran su existencia; cuando un psiquiatra le diagnostica a alguien depresión, esquizofrenia, etcétera, no lo hace en base a NINGUNA evidencia de laboratorio que demuestre la existencia de dichos problemas, por lo que como ya dije, si ninguna prueba de laboratorio demuestra la existencia de una causa biológica de un desorden de los llamados mentales, no hay por qué creer que su causa no sea psicológica, por lo que aunque el problema exista, no es un problema que deba ser tratado médicamente.

Como se suele decir: no hay un movimiento anticardiológico ni uno antineurológico, etcétera, porque nadie duda de la condición médica de dichas especialidades, pero sí hay un movimiento antipsiquiátrico, compuesto en parte por psiquiatras que dejaron la profesión, psicólogos y neurólogos, que denuncian que la psiquiatría no tiene ninguna base científica y que su estatus de "especialidad médica" es sostenido por intereses políticos y comerciales y no así, médicos; además de testimonios de profesionales de diversas disciplinas contrarios a la versión según la cual, la psiquiatría es válida, hay en muchos países del mundo, ONG's creadas por "sobrevivientes de la psiquiatría", cuyo objetivo es principalmente el de informar sobre lo que realmente es esa pretendida ciencia.

De ser correctas las teorías de los psiquiatras sobre las causas de los trastornos mentales, lo que está claro es que la solución a los mismos, no está en la psiquiatría farmacológica, como también está claro lo nocivo de los psicofármacos, que causan un daño tan grande, que hay cada vez más psiquiatras en todo el mundo demandados por sus “pacientes” que en muchos casos llegan hasta a decir que los psicofármacos les arruinaron la vida; la creencia en la positividad de la psiquiatría, se mantiene negando a la gran mayoría de testimonios de personas que tomaron psicofármacos, que describen efectos sólo negativos de los mismos; si hubiera personas curadas de algo gracias a un tratamiento psiquiátrico (y no está probado que las haya), el porcentaje es tan bajo, que está claro que hay muchas más posibilidades de ser dañado por la psiquiatría que de ser beneficiado por ella.

Cuando una enfermedad afecta a una población, la cantidad de enfermos disminuye inmediatamente al crearse una medicación efectiva para la misma y al ser los enfermos, tratados con ella, es por eso que detractores de la psiquiatría suelen sensatamente preguntar, ¿por qué si según los psiquiatras, los tratamientos con psicofármacos, son efectivos, hay (según ellos mismos) cada vez más "enfermos mentales"? Porque dichos tratamientos no son efectivos, porque los mismos causan desórdenes mentales y además porque la psiquiatría sigue clasificando a cada vez más conductas saludables como "patológicas".

El mismo problema puede tener diversas causas, por consiguiente, los tratamientos para solucionarlos, tienen que ser diversos; entre las causas físicas de los desórdenes mentales están las deficiencias nutricionales, las intolerancias a los productos consumidos, la intoxicación y algunas otras; hasta donde se sabe, en ningún caso el "desequilibrio químico" del que habla la psiquiatría es la causa de desórdenes mentales, pero suponiendo que es una de sus posibles causas, ¿por qué los psiquiatras consideran que es la única y no tienen en cuenta otras? Porque es la única que justifica el uso de psicofármacos para supuestamente resolverlos, y el negocio de la psiquiatría es el tráfico de los mismos.

Yo, legalmente quiero pedir que la psiquiatrización con privación de la libertad o ambulatoria de la persona psiquiatrizada, sea sólo voluntaria, que la información

consistente en al menos un folleto sobre la antipsiquiatría, sea dada obligatoriamente por los psiquiatras en sus consultorios a sus clientes, que no se le dé psicofármacos a menores de edad (ya que ellos no deciden casi en ningún caso ir al psiquiatra, los mandan generalmente los padres) y que un chequeo médico a quienes los psiquiatras tratan, sea obligatorio antes, durante y después del tratamiento, ya que como ya dije, el deterioro físico progresivo que los psicofármacos causan, es constatable en análisis de laboratorio como también lo es, la mejoría tras suspender su ingesta; en TODOS los casos hay un daño físico PROGRESIVO causado por la toma de psicofármacos constatable médicamente; cuando personas sanas empiezan a tomar psicofármacos, evidencian un mal funcionamiento del hígado, del intestino, del cerebro y de más órganos; ante los análisis clínicos que demuestran esto, no hay ningún argumento médico que justifique continuar el tratamiento con psicofármacos; este daño que los psicofármacos causan, es negado generalmente por los psiquiatras, pero existe y los mismos laboratorios productores, así lo reconocen, por lo que de implementarse los chequeos médicos obligatorios en quienes reciben un tratamiento con psicofármacos, que demuestran el daño que los mismos hacen, que en todos los casos termina superando al beneficio (que rara vez existe), tendría que ser ilegal para los psiquiatras continuar prescribiéndolos, y de hacerlo, tendrían que enfrentarse a la pena legal correspondiente que a mi entender, tiene que ser de prisión.

Yo no soy médico, simplemente soy alguien que experimentó los efectos terribles de los psicofármacos, investigué al respecto y encontré que lo que sospechaba sobre la condición pseudocientífica y CRIMINAL de la psiquiatría, era correcto, y el hecho de no ser un profesional médico, no hace a mi testimonio, falto de validez, al contrario, ya que en mi opinión, para establecer si un tratamiento médico es efectivo o no, el testimonio de los profesionales es totalmente secundario, el testimonio principal es el de quienes lo recibieron, y la gran mayoría de quienes tomamos cualquier psicofármaco, experimentamos sólo negatividad (si le preguntás a quienes aplican "terapias electroconvulsivas", si son nocivas, te dicen que no o minimizan el daño que hacen, sin embargo, si se lo preguntás a quienes recibieron dichas "terapias", consistentes en descargas eléctricas a la cabeza, te dicen casi todos, lo contrario, ¿y el testimonio de quién vale más? La medicina es un negocio en el que el médico vende un tratamiento, y a todo vendedor le conviene hablar bien de lo que vende, por lo que la opinión más válida

sobre la calidad de un producto, no es la del vendedor, sino la del comprador; la opinión más válida sobre la eficacia -o falta de ella- de un tratamiento médico, no es la del médico, sino la de su paciente).

Los desórdenes mentales, existen (pero son unos pocos, y no las aproximadamente trescientas formas de ser, de pensar y de sentir, clasificadas por la psiquiatría como tales), pero no sólo no los corrige la psiquiatría, sino que hasta los empeora; a mi entender, están todas establecidas las causas de los desórdenes mentales al igual que sus soluciones, pero hay diversos intereses que impiden que se reconozcan.

Algunos nos ven a quienes desacreditamos a la psiquiatría, como "paranoicos que ven conspiraciones para hacer daño en todas partes", pero en realidad, cuando hay plata en juego, se hace cualquier cosa: se roba, se mata, se destruye al planeta, por lo que habiendo los intereses comerciales que hay alrededor de la psiquiatría, hay que ser muy ingenuo como para creer que no hay ningún interés por parte de nadie en esconder la nocividad de la misma.

Hay en muchos casos, causas físicas de los desórdenes mentales reconocidas por la medicina oficial que los psiquiatras no buscan, por lo que si alguien tiene desórdenes mentales, le recomiendo que consulte a nutricionistas, a médicos clínicos y/o a neurólogos (a más de uno, ya que hay que buscar más de una opinión) y que le diga específicamente que sabe que hay problemas físicos que alteran la psiquis y que necesita saber si tiene alguno de ellos -lo tiene que especificar, porque en análisis comunes, si no se buscan específicamente problemas tales como la enfermedad de Wilson, deficiencias vitamínicas y otros problemas físicos que alteran la psiquis que no mencioné, generalmente no se los encuentra- (les puede presentar este escrito); si los médicos dicen que uno está totalmente saludable, es lógico creer que su problema es de causa psicológica, por lo que el tratamiento para resolverlo, no tiene que ser médico ni nutricional.

Los médicos, con enorme soberbia suelen creer que un paciente no tiene una opinión válida sobre el efecto de los medicamentos que ellos dan (al menos suelen pensar eso cuando la misma, es negativa), pero en realidad, ellos, por más títulos que tengan,

generalmente no tomaron los medicamentos que recetan, de ahí su ignorancia respecto a los efectos adversos de los mismos que sí conocen quienes los toman.

Si tomás psicofármacos y te sentís peor que antes de tomarlos, no le creas a nadie que te diga que te ve "mejor" (eso me dijo una psiquiatra a mí, cuando yo me sentía cada vez peor), ya que SÓLO UNO SABE CÓMO UNO SE SIENTE. NADIE MÁS.

A mí, los psicofármacos me sacaron todas las ganas de vivir que tenía y las recuperé cuando dejé de tomarlos, lo cual fue sin duda, lo mejor que hice en mi vida.

Insisto, no soy médico, soy sólo alguien que sufrió los terribles efectos e ineficacia de los psicofármacos en cuya eficacia, creía, y al conocer las experiencias negativas de otras personas que recibieron un tratamiento con psicofármacos y las opiniones de psiquiatras que creyeron en la condición científica de la psiquiatría y posteriormente la desacreditaron, concluí que la misma es ineficaz y nociva, e investigando sobre otros tratamientos, llegué a la conclusión de que hay eficacia en algunos de ellos y que hay intereses comerciales y políticos, que llevan a que el tratamiento psiquiátrico oficial, sea mantenido; estas son mis conclusiones, las pueden aceptar o no, están en su derecho.

Nunca crean que la versión oficial de las cosas es necesariamente la correcta, ya que hay todo tipo de intereses en todo ámbito, que llevan a que la información, sea tergiversada; el de la psiquiatría, es un caso más en que, desde la oficialidad, se nos presenta como benéfico algo que en realidad es, extremadamente destructivo.

Referencias principales: Abram Hoffer, Thomas Szasz, Jean Seignalet, Néstor Palmetti, Jaime Scolnik, Raúl Flint, Manuel Lezaeta Acharán, Will Hall, Ronald Laing, David Cooper, Michel Foucault.

Posdata escrita en el año 2021: Ya no puedo recomendar psicoterapias dado que les he perdido la fe.

(Palabras: 31.778)